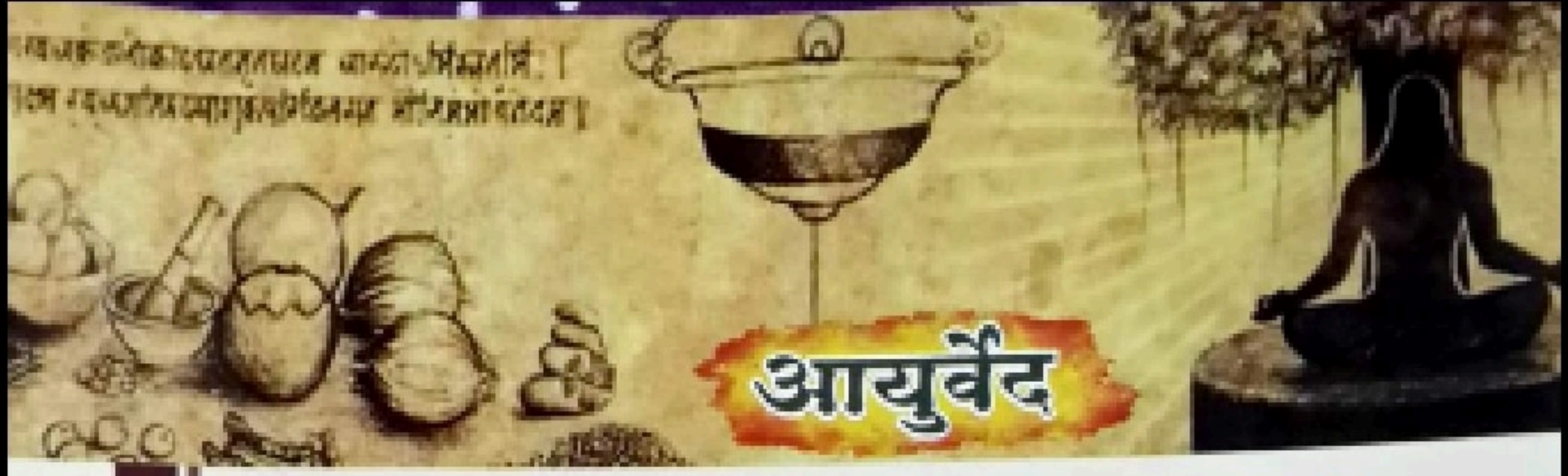


महर्षि वाग्भट्ट द्वारा रचित अष्टांगहृदयम् पर आधारित

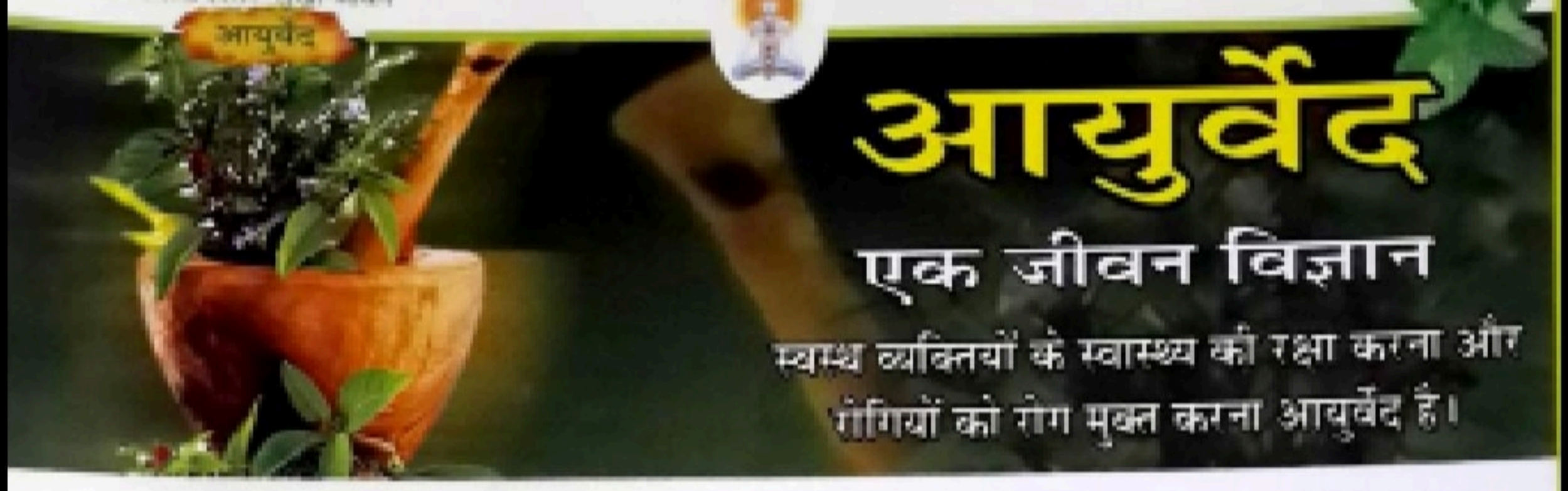
स्वस्थ शरीर सुखी जीवन

राजीव भाई द्वारा बताये
गये छोटे-छोटे नुस्खे,
जिनसे आप स्वस्थ्य रह सकते हैं।

अपना देश, अपनी संस्कृति
अपनी भाषा, अपने संस्कार
अपने लोग, अपनी संपदा
अपने विचारों पर
गर्व करना सीखिये

अनुक्रमणिका

1)	आयुर्वेद की जानकारी	3
2)	दिनचर्या	4
3)	शरीर के अवयवों की जानकारी	5
4)	सूत्र	6-9
5)	ऋतुचर्या	10-11
6)	कुछ आवश्यक बातें	11
7)	आयुर्वेद के कुछ नियम	12-13
8)	औषधि-चूना, गुड़, सोना-चाँदी के आभूषण (गहने)	14-15
9)	औषधि-गोमूत्र और गोमूत्र से उपचार (कैंसर, आँखों का उपचार संधिवात, टी.बी. और अन्य उपचार)	16-17
10)	घी और घी से उपचार	17
11)	जड़ी-बूटी चिकित्सा	18-19
12)	उपचार-ब्लॉकेज, हार्टअटैक, डायबिटीज़, गैंगरीन, ब्लड प्रेशर, थायराईड	20-21
	कैंसर, पथरी अर्थराईटिस, (बवासीर भगंदर पाईल्स, फिस्टुला)	22
	(सर्दी, खाँसी, जुकाम, बच्चों की टाँसिल) (कब्जियत, कोष्ठबद्धता, मलबद्धता, एसिडिटी) (कमर दर्द, घुटनों का दर्द, संधिवात, गठिया का उपचार)	23
	डायरिया, चिकनगुनिया, डेंगू, ब्रेन मलेरिया, बुखार, पित्त, दस्त होना, खून की कमी, थायराईड, नींद की कमी हाई ब्लड प्रेशर, अस्थमा	24
	छाले, सर्दी-जुकाम, कफ नाशक, छींक, टाँसिल, बच्चों का बिस्तर में पेशाब करना, गॉलब्लेडर में पथरी, यूरिक एसिड, किस वस्तु के सेवन से शरीर को क्या मिलता है?	
	सुबह की बासी लार से उपचार और उसके लाभ	25
13)	कुछ आवश्यक बातें, पानी के बारे में जानकारी	26
14)	सर्प, बिच्छू, कुत्ते के काटने और गोली लगने पर उपचार	27
15)	चार विष (नमक, शक्कर, तेल, मैदा)	28
16)	स्वाईन फ्लू का सच, टीका एव अन्य दवाईयों का सच	29
17)	सौंदर्य चिकित्सा (केश-दाढ़ी, दातून और स्नान)	30-31



आयुर्वेद भारत का प्राचीनतम शास्त्र है। आयुर्वेद जीवन विज्ञान है। आयुर्वेद में निरोगी होकर जीवन व्यतीत करना ही धर्म माना गया है। रोगी होकर लम्बी आयु को प्राप्त करना या निरोगी होकर कम आयु को प्राप्त करना दानों ही आयुर्वेद में मान्य नहीं है।

निरोगी जीवन के बिना न धन की प्राप्ति हो सकती है, न सुख की प्राप्ति हो सकती है और न ही धर्म की प्राप्ति हो सकती है। स्वस्थ शरीर ही जीवन को आनन्द देता है।

दुनिया में आयुर्वेद ही एक मात्र चिकित्सा पद्धति है जो मनुष्य को निरोगी जीवन देने की गारण्टी देता है बाकी अन्य सभी चिकित्सा पद्धतियों में पहले बीमार बनें फिर आपका इलाज किया जायेगा लेकिन इसके बाद भी गारण्टी कुछ भी नहीं है। महान ऋषि वाग्भट्ट जिन्होंने आयुर्वेद के ज्ञान को लोगों तक पहुँचाया और 'अष्टांग हृदयम्' नामक एक शास्त्र की रचना की। अष्टांग हृदयम् में लगभग 7000 श्लोक दिये गये हैं। राजीव भाई ने उनमें से कुछ प्रमुख सूत्रों को सरल भाषा में समझाया है।

शरीर से भी स्वस्थ, मन से भी स्वस्थ और चित्त से भी स्वस्थ । निरोगी होना है तो वात, पित्त और कफ को संतुलित रखो। तीन तरह के दुःख हैं 1) दैहिक दुःख 2) दैविक दुःख 3) भौतिक दुःख। 90 प्रतिशत दुःख पेट से हैं, बाकी 10 प्रतिशत दुःख बाहर से हैं 148 बीमारियाँ हैं, 90 प्रतिशत आप स्वयं ठीक कर सकते हैं। शरीर को जान लीजिए और भोजन को पहचान लीजिए तो बाकी 10 प्रतिशत इलाज भी आप अपना स्वयं कर सकते हैं।

भारत में प्रत्येक पौधे व वृक्ष में औषधीय गुण हैं क्योंकि सूर्य का प्रकाश मिलता है। दुनिया का सबसे बड़ा औषधि केंद्र आपके घर में आपका रसोईघर है। 100 औषधियाँ आपके रसोईघर में हैं आप स्वयं अपना इलाज कर सकते हैं और स्वस्थ एवं लम्बा निरोगी जीवन जी सकते हैं।

हम कुछ आवश्यक (महत्वपूर्ण) सूत्र आपको नियमित रूप से देते रहेंगे। अगर इन सूत्रों का पालन आप अपने जीवन में करेंगे तो आप जीवन भर निरोगी व स्वस्थ रहेंगे और रोग आपसे दूर रहेंगे। विदेशी कम्पनियाँ दवाओं के नाम पर धन लूटकर जो जहर हमें बाँटती हैं उस पर रोक लगेगी एवं देश का धन देश में रहेगा।

सूर्योदय से सूर्यास्त तक

"हमारी दिनचर्या कैसी हो?"

- दिन की शुरूआत में सबसे पहले बिना कुल्ला-बिना मुँह धोये, बासी मुँह दो से तीन गिलास गुनगुना पानी पीना चाहिये।

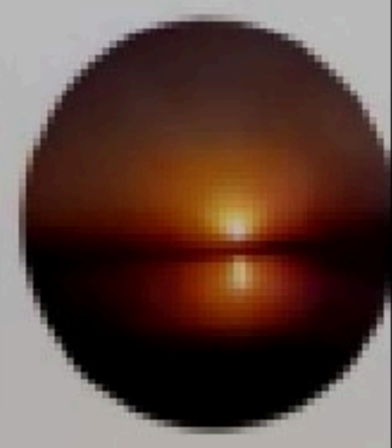
- नित्यकर्म से निवृत्त होकर सुबह आत्मशुद्धि के लिये योग करना चाहिये।
- सुबह उठने के एक घंटे बाद शुरूआत फलों के रस से करें।
- सुबह का भोजन 7 से 9 बजे तक करना चाहिये, भोजन में पौष्टिक आहार जैसे फल, रोटी, चावल, सब्जी, दाल, गुड़ आदि होना चाहिए। जठराग्नि सुबह 7 से 9.30 बजे तक सूर्योदय से 2.30 घंटे तक सबसे अधिक तीव्र होती है।

- दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे तक करना चाहिये, दोपहर में छाछ या फलों का रस जरूर पीजिये और शाम का भोजन 5 से 6 बजे तक करना चाहिये।

- सुबह भरपूर भोजन करना चाहिये, दोपहर का भोजन सुबह से आधा होना चाहिये और शाम का भोजन दोपहर से आधा होना चाहिये।
- भोजन हमेशा जमीन पर बैठ कर करें।
- सूर्यास्त के 40 मिनट पहले भोजन करें और रात्रि में गाय का दूध अवश्य लें।

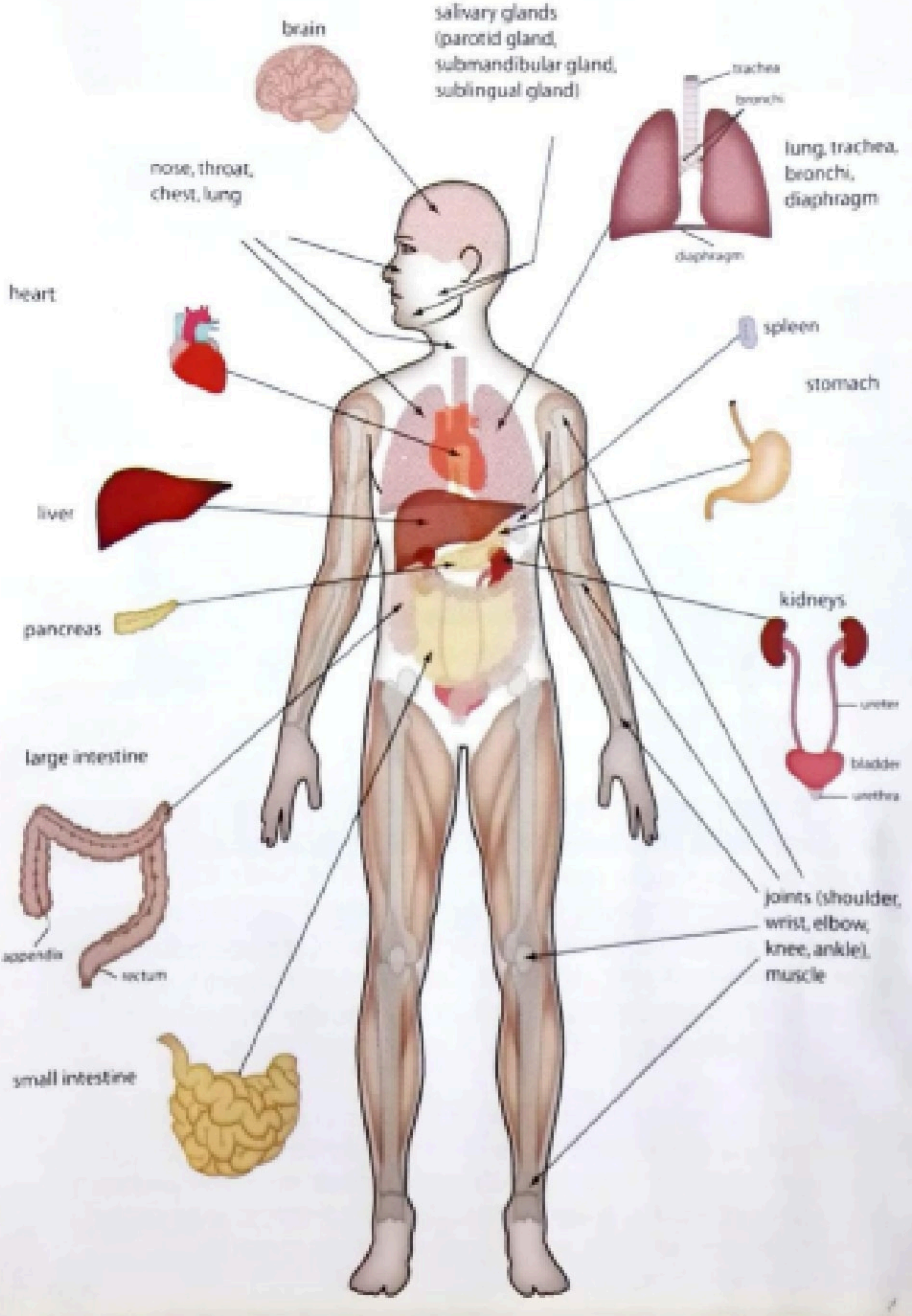
- भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है, भोजन करने के कम से कम 48 मिनट पहले पानी पियें और भोजन के डेढ़ से दो घंटे बाद पानी पीना चाहिये। भोजन के अंत में एक-दो घूँट पानी गला साफ करने के लिये पी सकते हैं। पानी जब भी पियें घूँट-घूँट करके पियें।

- भोजन के बाद 10 मिनट वज्रासन में बैठना चाहिये।
- सुबह और दोहपर के भोजन के बाद 20 मिनट अवश्य लेटना चाहिये। (विष्णु मुद्रा में सोयें)



- शाम के भोजन के बाद कभी आराम नहीं करना चाहिये शाम के भोजन के बाद 1 किलोमीटर (500 कदम से 1000 कदम) अवश्य चलें।
- रात का भोजन सोने के कम से कम 2-2.30 घण्टे पहले कर लें।

मानव शरीर रचना


brain
salivary glands
(parotid gland,
submandibular gland,
sublingual gland)
trachea
bronchi
lung, trachea,
branchi,
diaphragm
diaphragm
nose, throat,
chest, lung
heart
spleen
stomach
liver
pancreas
kidneys
ureter
bladder
urethra
large intestine
appendix
rectum
joints (shoulder,
wrist, elbow,
knee, ankle),
muscle
small intestine

निरोगी रहने के लिए कुछ आवश्यक सूत्र

हमारे शरीर में जो भी रोग आते हैं वो लापरवाही एवं अज्ञानतावश आते हैं।
हमने इन सूत्रों का थोड़ा भी पालन किया तो हमारा धन, समय, परेशानी और शरीर बचेगा।

01 पहला सूत्रः- मिट्टी पवित्र होती है मिट्टी हमेशा पूज्य है।

जिस भोजन को पकाते समय पवन का स्पर्श और सूर्य का प्रकाश नहीं मिला, वह भोजन विषतुल्य है।

एल्यूमीनियम के बर्तन में भोजन पकाने और करने से डायबिटीज, अर्थराईटिस, ब्रोंकाईटिस, कैंसर, टी.बी., लकवा जैसी गंभीर बीमारियां होती हैं।

भोजन पकाने के बर्तन और पोषक तत्व की मात्रा
मिट्टी के बर्तन में - 100%
काँसे के बर्तन में - 97%
पीतल के बर्तन में - 93%

एल्यूमीनियम के बर्तन और प्रेशर कुकर में केवल 7% से 13% ही बचते हैं।

जिसकी जहाँ जड़े हैं वह वहीं मजबूती से पनपता है इसलिये अपनी मिट्टी से जुड़े रहिये।

रेफ्रिजरेटर :- रेफ्रिजरेटर में 12 प्रकार की विषैली गैसें होती हैं क्लोरीन, फ्लोरीन, कार्बन डाई ऑक्साइड के सब (CFC 1-12) विषैली गैसें हैं और वे रेफ्रिजरेटर में रखे भोजन और खाने की वस्तुओं को लगातार विषैला बनाती हैं।

02 दूसरा सूत्रः- अपने शरीर के 85 प्रतिशत रोग आप स्वयं ठीक कर सकतें हैं।

भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है।

भोजन को पचाने के लिये जठर में अग्नि प्रदीप्त होती है इसे जठराग्नि कहते हैं और भोजन के अंत में पानी पीने से जठराग्नि शांत हो जाती है जिससे आपका भोजन पचता नहीं सड़ता है। इससे वायु (गैस) बनेगी पेट में जलन, छाती में जलन, गले में जलन, पीठ या कमर में दर्द, सर में दर्द आना, एसिडिटी, हाईपर एसिडिटी, अल्सर, बवासीर, मूल व्याधि, भगंदर, कॉलेस्ट्रॉल बढ़ेगा, हार्ट अटैक आवेगा, अंत में कैंसर होगा और इस एक गलती से शरीर में 103 प्रकार के रोग पैदा होते हैं।

पानी कब पीना चाहिये?

भोजन करने के कम से कम 48 मिनट पहले पानी पियें और भोजन करने के डेढ़ से दो घण्टे बाद पानी पीना चाहिये, भोजन के अंत में एक-दो घूंट पानी गला साफ करने के लिये पी सकते हैं। दो अनाज जैसे रोटी और चावल खा रहे हैं तो उसके बीच में एक या दो घूंट पानी पी सकते हैं। पानी जब भी पियें घूंट-घूंट भरकर पियें जिससे पानी के साथ मुख की लार भी पेट में जाती है जो कि पेट में जलने वाले अम्ल को शांत करने में सहायक होती है। सुबह के भोजन के पश्चात् फलों का रस, दोपहर के पश्चात् लस्सी (छाछ) और शाम के भोजन के पश्चात् रात्रि में गर्म दूध ले सकते हैं।
(सुबह टमाटर और गन्ने का रस भी ले सकते हैं।)

जीवन अनमोल है और छोटी-सी लापरवाही कई रोग ला सकती है।

03 तीसरा सूत्रः- पानी धरती पर अमृत है।

पानी जब भी पियें घूँट-घूँट करके पियें।

पेट में अम्ल बनता है तथा मुख में बनने वाली लार क्षारीय प्रकृति की होती है जब हम पानी घूँट-घूँट कर पीते हैं तो यह लार पानी के साथ मिलकर पेट में पहुँचती है एवं पेट में पहुँचकर यह पेट के अम्ल को अनावेशित (न्यूट्रलाईज़) कर देती है। पानी का अपना कोई गुण नहीं होता है पानी को जिसमें मिला दें पानी उसी का गुण धारण कर लेता है। घूँट-घूँट पानी पीने से लार साथ में पेट में जाती है और यही भोजन को पचाने में भी अहम भूमिका निभाती है।

यह लार बहुमूल्य है इसे व्यर्थ बर्बाद मत करिये। गलत तरीके से इस्तेमाल करने से अमृत भी विष बन जाता है।

04 चौथा सूत्रः- हमेशा ठण्डे पानी से नहाना चाहिये और गुनगुना पानी पीना चाहिए।

ठण्डा पानी कभी नहीं पीना, शरीर का तापमान देख कर पानी पीना चाहिये।

ठण्डा पानी पीने से पेट ठण्डा हो जाता है तब शरीर का सारा रक्त उसे गर्म करने के लिये पेट की तरफ आता है जिसके कारण अन्य अंगों में रक्त की कमी हो जाती है इससे ब्रेन हेमरेज, हार्ट अटैक, लकवा जैसी कई बीमारियाँ हो सकती हैं। आपको मल त्यागने में समस्या आयेगी जिससे आपको पाईल्स, बवासीर, भगंदर जैसे रोग होते हैं। पानी जब भी पीजिये हल्का गुनगुना पीजिये गर्मी में मिट्टी के मटके का पानी पी सकते हैं क्योंकि मटके में रखा पानी कमरे के तापमान के आस-पास ही रहता है। गर्म भोजन के पश्चात् ठण्डी आईसक्रीम और ठण्डी चीजें कभी नहीं खानी चाहिये।

शरीर आपका है जीवन आपका है आप स्वयं ही अपने आप को निरोगी रख सकते हैं।

05 पाँचवा सूत्रः- रोगों से बचना महत्वपूर्ण है बल्कि उपचार उसके बाद है।

गेहूँ का आटा 15 दिन से अधिक पुराना नहीं होना चाहिये और चना, ज्वार, बाजरा, मक्के आदि का आटा 7 दिन से अधिक पुराना नहीं होना चाहिये।

पिसा हुआ आटा जितना पुराना होगा उसके पोषक तत्व उतने ही कम होते जायेंगे।

आटा हमेशा मोटा पिसा हुआ होना चाहिये।

रोज पिसा हुआ खायें तो अधिक अच्छा है।

खाने का सामान हमेशा ताजा होना चाहिये।

06 छठवाँ सूत्रः- भोजन को पहचान लो ! शरीर को जान लो !!

भोजन पकाने के 48 मिनट में भोजन कर लें।

48 मिनट के बाद भोजन के पोषक तत्व कम होने लगते है और 24 घण्टे बाद वह भोजन जानवरों के खाने योग्य भी नहीं रहता है अर्थात् 'मैदा का सेवन ना करें।' नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, पावरोटी, डबल रोटी, बिस्किट आदि कभी ना खायें, ये सब सड़े हुये मैदा से बनते हैं तथा मैदा कई-कई दिन का बासी होता है और इसमें जानवरों की चर्बी मिलाते हैं।

मैदा अंतड़ियों में जाकर चिपक जाता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है और इसके कारण कई प्रकार के रोग हो जाते हैं।

भोजन शरीर के लिये करें, स्वाद के लिये नहीं।

07 सातवाँ सूत्र:- भोजन करना महत्वपूर्ण नहीं है, भोजन को पचाना महत्वपूर्ण है।

आप जहाँ रहते हैं वहाँ की जलवायु एवं भौगोलिक परिस्थिति का ध्यान रख भोजन करें।

जिस प्रदेश या स्थान पर जिस प्रकार का भोजन उपलब्ध हो वही उचित भोजन करना चाहिये, क्योंकि वहाँ की जल, जमीन, जलवायु वहाँ की प्रकृति उसी प्रकार का भोजन उपलब्ध कराते हैं, प्रकृति के विरुद्ध भोजन कभी ना करें।

समय और प्रकृति के साथ चलना ही आयुर्वेद विज्ञान है।

08 आठवाँ सूत्र:- एक रोग अकेला कभी नहीं आता है वह अपने पूरे परिवार को साथ लाता है।

भोजन का समय निश्चित करें

जठराग्नि सुबह 7 से 9.30 बजे तक सूर्योदय से 2.30 घण्टे तक सबसे अधिक तीव्र होती है।
सुबह का भोजन 7 से 9 बजे तक करना चाहिये, दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे तक करना चाहिये और शाम को भोजन 5 से 6 बजे तक करना चाहिये।
सुबह भरपूर भोजन करना चाहिये, दोपहर का भोजन सुबह से आधा होना चाहिये और शाम का भोजन दोपहर से आधा होना चाहिये।
सूर्यास्त के बाद कोई भी जीव भोजन नहीं करता है, सूरज ढलने के 40 मिनट पहले तक भोजन कर लें।

नासमझी या लापरवाही से आया एक रोग आपकी जिंदगी बर्बाद कर सकता है।

09 नवाँ सूत्र:- पेट की संतुष्टि से मन की संतुष्टि ज्यादा बड़ी है।

भोजन हमेशा जमीन पर बैठ कर करें।

जो व्यक्ति अधिक शरीर श्रम करते हैं वे उकडू बैठकर भोजन करें अथवा पालथी मारकर सुखासन में भोजन करना चाहिये।
जब आप सुखासन में बैठते हैं तब शरीर में लगने वाले गुरुत्वाकर्षण बल का केन्द्र नाभि पर होता है क्योंकि नाभि हमारे शरीर का केन्द्र बिन्दु है और नाभि के पास ही जठर होता है, और इस कारण पाचक रस अच्छा बनेगा।
पाचक रस अच्छा बनेगा तो रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा, वीर्य सब अच्छा बनेगा।
भोजन का स्थान बैठने के स्थान से सदैव ऊँचा होना चाहिये।
भारत में हर बात प्राचीन स्वास्थ्य विज्ञान से जुड़ी हुई है।

10 दसवाँ सूत्र:- भारत के हर वृक्ष और पौधे में जड़ी-बूटी के गुण हैं।

दो परस्पर विरुद्ध वस्तुओं का सेवन एक साथ कभी नहीं करना चाहिये।
103 ऐसी वस्तुयें हैं जो एक साथ कभी ना खायें।

जैसे-दूध+प्याज, दूध+कटहल, दूध+मछली, दूध+खट्टी चीज, दूध+खट्टे फल (संतरा, मौसंबी, खट्टे आम), दूध+दही, दही+ककड़ी, दही+कोई भी द्विदलीय-दही+उड़द की दाल, घी+शहद, दही+नमक, दही+लहसुन	साथ मे क्या खायें:- जैसे-दूध+आँवला, दुध+घी, दूध+हल्दी दही+गुड़, दही+फल, दही+प्याज

भारत में हर वृक्ष और पौधे को सूर्य का प्रकाश मिलता है।

11 ग्यारहवाँ सूत्रः- रत्नों से अधिक बहुमूल्य हमारा शरीर और हमारा जीवन है।

शारीरिक श्रम 60 वर्ष तक कम नहीं करना चाहिये। 1 से 18 वर्ष तक खेलना चाहिये। 18 से 60 वर्ष तक मेहनत करनी चाहिये। 60 से 100 वर्ष तक मेहनत धीरे-धीरे कम करते जायें और आराम ज्यादा करना चाहिये।

प्रातः काल वायु शुद्ध रहती है इसलिये प्रातःकाल योग और ध्यान करें।
सांसारिक व्यक्ति ही मोक्ष धारण कर सकता है। धर्म की मर्यादा में रहकर अर्थ सम्पादन करें, कामनाओं की पूर्ति करें और मोक्ष-प्राप्ति के लिए प्रयत्न करें।

12 बारहवाँ सूत्रः- चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हैं।

हमेशा पूर्व की ओर सिर करके सोयें।
उत्तर दिशा पृथ्वी की होती है।

उत्तर दिशा में सिर करके सोने से सिर पर दबाव पड़ता है सिर व शरीर पर संकुचन होता है जिससे नींद नहीं आती है और पूर्व या दक्षिण की तरफ सोने से, शरीर में फैलाव आता है और सुख की नींद आती है एवं मानसिक बीमारियाँ कभी नहीं आयेंगी।
ब्रह्मचारी केवल पूर्व की ओर और जो गृहस्थ चला रहे हैं वे पूर्व और दक्षिण की ओर सिर करके सोयें। उत्तर की तरफ सिर मृत्यु के बाद रखा जाता है।

हर रोगी अपनी चिकित्सा स्वयं कर सकता है।

13 तेरहवाँ सूत्रः- रोग धीरे-धीरे शरीर में अपनी जड़ें फैलाता है।

हमेशा शुद्ध तेल का उपयोग करें, शुद्ध तेल अर्थात् जो कच्ची घानी का निकला हो।
शुद्ध तेल वात, पित्त और कफ को शांत रखता है।

तेल का छिपछिपापन और गाढ़ापन उसका महत्वपूर्ण घटक फैटी एसिड होता है। तेल की गंध तेल का पोषक तत्व होता है। तेल को रिफाईन्ड करने के लिए 6-7 केमिकल लगते हैं और डबल रिफाईन्ड करने के लिए 12-13 केमिकल लगते हैं। मनुष्यों द्वारा बनाये सारे केमिकल जहर होते हैं, जिससे छिपछिपापन और गंध खत्म होते ही तेल का महत्वपूर्ण घटक फैटी एसिड और पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। ये रिफाईन्ड और डबल रिफाईन्ड तेल ही हमारे अधिकांश रोगों का मूल कारण है।

14 चौदहवाँ सूत्रः- बाकी 15 प्रतिशत इलाज भी आप अपना स्वयं कर सकते हैं।

।सुबह और दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट अवश्य लेटें, (विष्णु मुद्रा में सोयें) इससे सूर्य नाड़ी और चंद्र नाड़ी दोनो तेज हो जाती है। रक्त को भोजन पचाने में मुश्किल नहीं होती है।

15 पंद्रहवाँ सूत्रः- अपनी बीमारी को स्वयं ठीक करने की कोशिश करें।

दिन के प्रारंभ में सबसे पहले बिना कुल्ला किये ताँबे के बर्तन का या गुनगुना पानी पीना चाहिये जिसे ऊषा पान कहते हैं।
रात भर जो लार मुंह में बनती है वह सुबह-सुबह पेट मे जानी चाहिये यह लार बहुमूल्य है। ब्रह्म-मुहूर्त की लार बहुत आवश्यक है।

18 से 60 वर्ष तक के व्यक्ति को सुबह तीन गिलास (एक लीटर से सवा लीटर) तक पानी पीना चाहिये। 60 से 100 वर्ष तक के व्यक्ति को सुबह दो गिलास (पौना लीटर) तक पानी पीना चाहिये।

स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगियों को रोग मुक्त करना ही आयुर्वेद है।
हर अक्षर मंत्र है, हर पौधा औषधि है, हर जीव काम का है, इन्हें यथायोग्य उपयोग में लाने वाला व्यक्ति दुर्लभ है।

ऋतुचर्या

दुनिया में 16 प्रकार की जलवायु हैं और भारत मे सभी जलवायु हैं।

90 प्रतिशत रोग पेट से हैं बाकी के 10 प्रतिशत रोग बाहर से हैं। 148 प्रकार के रोग हैं जिनमें से 90 प्रतिशत आप स्वयं ठीक कर सकते हैं। दुनिया का सबसे बड़ा औषधि केंद्र आपका रसोईघर है।

सुबह कफ अधिक रहता है दोपहर मे पित्त अधिक रहता है और शाम को वात अधिक रहता है।

- शुद्ध तेल वात और जिन चीजों में पानी की मात्रा अधिक हो वह वात नाशक है।
- दूध, दही, छाछ, फलों का रस सभी तरह के रस वात नाशक हैं।
- अजवाईन काला नमक के साथ तीन दिन लेने पर कैसी भी वायु खत्म हो जायेगी।
- गर्मी में पित्त भड़कता है, देशी गाय का घी ऊपर की श्रेणी में आता है जो पित्त को जिंदगी भर शांत रखता है, घी के बाद अजवाईन सबसे अधिक पित्त का नाश करती है। काला जीरा, हींग, सूखा या हरा धनिया, सोंठ ''अदरक के सूखने के बाद सोंठ बनती है'' लेकिन सोंठ के गुण अदरक से 100 गुना बढ़ जाते हैं।
- कफ को दूर करने की सबसे अच्छी औषधि है तिल, गुड़, शहद, गहरे रंग का देशी पान,
- सौंफ, सौंग ऐसी 100 वस्तुयें हैं जो कफ का शमन करती हैं।

शरीर से भी स्वस्थ मन से भी स्वस्थ और चित से भी स्वस्थ

सदैव वात, पित्त और कफ बराबर मात्रा में रहना चाहिये। 1 से 14 वर्ष तक कफ प्रभाव अधिक होता है, 14 से 60 वर्ष तक पित्त का प्रभाव अधिक होता है और 60 से 100 वर्ष तक शरीर वायु (वात) के प्रभाव में अधिक रहता है।

शरीर के अनुसार दिन-चर्या

1 से 4 वर्ष तक के बच्चे को 16 घण्टे की नींद चाहिये 18 घण्टे की भी ले सकता है, 4 से 8 वर्ष तक के बच्चे को 12, 14 घण्टे की नींद चाहिये, 8 से 14 वर्ष का बच्चा 8-9 घण्टे की नींद ले सकता है और यदि चाहे तो 2 हिस्सों में ले सकता है नींद पूरी नहीं होगी तो वह चिड़चिड़ा होगा और आपकी बात नहीं मानेगा।

1 से 14 वर्ष की आयु तक कफ प्रधान होता है और कफ को शांत करने के लिये नींद पूरी लेना अति आवश्यक है इसके साथ-साथ बच्चों के सिर की मालिश अधिक करें, कान और आँख की भी करें, ना व्यायाम करें और ना ही योग करें। जिस क्षेत्र में रहें वहाँ मिलने वाले तेल का ही प्रयोग करें जैसे-चेन्नई मे नारियल का तेल, राजस्थान मे तिल का तेल, बिहार में सरसों का तेल। आँख के अंदर गाय का शुद्ध घी डालना चाहिये। दूध, मक्खन, घी, तेल, गुड़ खाना चाहिये मोटा आटा खायें, मैदे का सेवन कभी नहीं करें।

14 से 60 वर्ष तक पित्त अधिक होता है इस आयु में 8 घण्टे की नींद लें 6 घण्टे से कम नींद ना लें। 4 बजे ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिए इस समय वायु एकदम शुद्ध होती है।

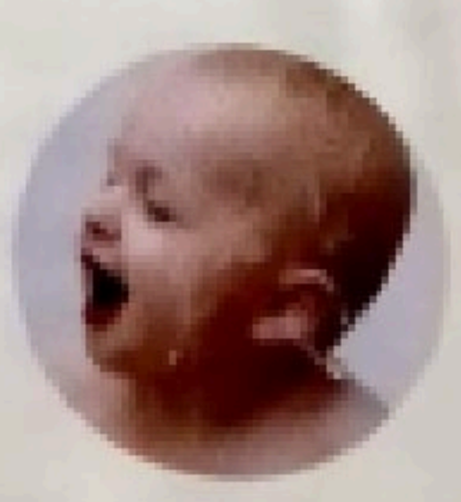
चुड़ापा, अस्थमा, अर्थराईटिस, डायबिटीज़ और मोटापा से बचना है तो

भोजन के उपरांत काला तिल और मूँगफली चबा-चबाकर अवश्य खायें। सर्दियों के समय त्योहारों में बनने और खाने वाले पकवान तिल, मूँगफली, उड़द, गुड़, घी, चना आदि अच्छी तरह खाओ इससे पित्त शांत होता है। ये सभी भारी हैं गुरुत्व वाले पदार्थ हैं तिल की चिक्की खायें, अम्ल कम होते जायेगा कफ जिंदगी भर नहीं रहेगा। नवम्बर से फरवरी तक तिल-मूँगफली गुड़ के साथ खायें।

कुछ आवश्यक बातें:-

- बीमारी जितनी देर से आती है उतनी ही देर से जाती है।
- हमेशा ठण्डे पानी से नहाना चाहिए और गुनगुना पानी पीना चाहिए।
- निरोगी रहना है तो वात, पित्त और कफ को संतुलित रखो।
- भारत में हर पौधे व वृक्ष में औषधीय गुण हैं क्योंकि यहाँ पौधों व वृक्षों को सूर्य का प्रकाश पर्याप्त मात्रा में मिलता है।
- जिन लोगों का ब्लड प्रेशर कम है उन लोगों के लिये चाय औषधि है और जिन लोगों का ब्लड प्रेशर सामान्य या अधिक होता है उनके लिए चाय विष के समान है।
- दही में नमक मिलाकर कभी ना खायें नमक मिलाने से दही के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं दही में गुड़ डालकर खाना चाहिये।
- फ्रिज में रखे हुये भोजन को फिर कभी वापस गर्म ना करें। फ्रिज में रखी वस्तु को फ्रिज से 50 मिनट बाहर रखकर उपयोग में लें या खायें।
- सब्जी, दाल या अन्य खाने की वस्तुओं में बाद में नमक डालने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।
- जामुनी रंग सबसे अच्छा, फिर नीला रंग, लाल रंग सबसे खराब होता हैं।
  दायाँ नाक शुरू है, तो तनाव (टेंशन) नहीं है और यदि बायाँ नाक शुरू है तो तनाव है, ऐसी परिस्थिति में बायाँ नाक कुछ देर के लिये बंद कर लो तनाव बंद हो जायेगा।
- सलाद में जो भी खाओ एक बार में कोई एक चीज खाओ, ककड़ी या टमाटर या अन्य, एक सब्जी, एक दाल खाओ, दाल छिलके वाली खाओ, फल एक बार में एक ही खाओ।
- घर जितना खुला होगा दिल दिमाग उतना ही अच्छा रहेगा।
- जल गया है फफोले ना पड़ें इसके लिये आलू को बिना छिल्का उतारे धोयें और काट कर चर्बी लगायें फफोले नहीं पड़ेंगे।
- इंद्रधनुष का रंग समझ लें।
- हर छोटी चीज गुणों से भरपूर होती है।
- चमकती हुई चीजें सबसे खराब होती हैं।
- नारियल का तेल बालों में अवश्य लगायें।
- दाँतों की सबसे अच्छी दवा लौंग का तेल है।

> भारत में सूर्य का प्रकाश भरपूर है
> मिट्टी वहाँ की अच्छी है,
> आयुर्वेद भारत में तब से है जब से
> भारत है और भारत तब से है जब से
> सूरज है।



आप ही हैं जो मोक्ष धारण कर सकते हैं। तीन प्रकार के दु:ख होते हैं।

(1) दैहिक दु:ख	(2) दैविक दु:ख	(3) भौतिक दु:ख

भोजन और औषधि में अंतर है, भोजन पूरे दिन में कभी भी खा सकते हैं, लेकिन औषधि सुबह-सुबह ही खाली पेट लें।

आयुर्वेद हजारों वर्षों से इस देश की संस्कृति, परम्परा, हमारी दिनचर्या, ऋतुचर्या, हमारे देश-काल के अनुकूल, हमारे शरीर के अनुकूल है और हमारे खान-पान, रहन-सहन, गुणधर्म से परिचित है। आयुर्वेद एक सम्पूर्ण ज्ञान-विज्ञान शास्त्र है आयुर्वेद शारीरिक स्वस्थता का विश्वास दिलाता है।

कोई भी रोग जब शरीर में आता है तो उसकी पृष्ठभूमि होती है और रोग शरीर में जब आता है तो पहले हमें चेतवानी देता है आप संभल जाइये अन्यथा आगे बड़ा रोग आने वाला है। किसी भी रोग को दबाइये मत या उसे नजर अंदाज मत करिये नहीं तो रोग धीरे-धीरे बढ़ जायेगा।

शरीर को स्वस्थ रखने में भोजन अहम भूमिका निभाता है भोजन शरीर के लिये है शरीर भोजन के लिये नहीं है हम जीवित रहने के लिए भोजन करें, भोजन के लिये जीवित मत रहिये। अत: अभक्ष्य भोजन ना करें, जिह्वा के स्वाद के लिये दूषित भोजन ना करें, विपरीत भोजन ना करें, इच्छा ना होने पर भोजन ना करें, ठूँस-ठूँस कर भोजन मत करिये, आवश्यकता से कम मत करिये, गलत समय पर मत करिये, पहले के भोजन के पचने के बाद ही दूसरा भोजन करिये, मौसम के अनुकूल सुपाच्य भोजन करिये, शांत और प्रसन्न मन से तथा तनाव मुक्त होकर भोजन करिये, भोजन बलवर्धक और संतुष्टि प्रदान करने वाला होना चाहिये।

जो दोपहर के भोजन के बाद मट्ठा (छाछ) पीता है, रात्रि में सोते समय दूध पीता है एवं प्रात: उठते ही पानी पीता है उसे कोई रोग नहीं होता है। मट्ठा (छाछ) पीने से रोग ऐसे जल जाते हैं फिर वापस नहीं आते, मट्ठा (छाछ) पीने वाले को फिर रोग नहीं होता है। जिस प्रकार देवताओं के पास अमृत है उसी प्रकार मनुष्यों के पास मट्ठा (छाछ) ही अमृत है।

आलस्य शरीर का सबसे बड़ा शत्रु है आप अपना कार्य जिस क्षेत्र में भी हैं ईमानदारी और निष्ठापूर्वक करिये। अति व्यस्तता या अत्यधिक श्रम भी रोग लाता है इसलिये मध्यम बनिये। कार्य के बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा आराम करिये। शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है सुबह-सुबह थोड़ा योग या व्यायाम करें।

रात को देर तक काम ना करें, रात को शीघ्र सोयें, ब्रह्म मुहूर्त में सूर्य उगने से डेढ़ घण्टे पूर्व उठ जायें। सूर्य उगने के बाद उठने पर मल का रस आँत चूसने लगती है।

विचार मनुष्य का निर्माण करता है अच्छा सोचिये, अच्छा काम करिये, दया धर्म पर चलिए, मन को शुद्ध रखिये। चिंता एवं क्रोध शरीर का नाश करते हैं मनुष्य के धर्म-कर्म का नाश करता है। अपने माता-पिता का सम्मान करें, अपने गुरु का सम्मान करें, अपने पड़ोसी का सम्मान करें, अपने भाई बंधुओ का सम्मान करें, अपने साथियों का सम्मान करें, अपने देश व अपनी संस्कृति का सम्मान करें, और जिस धर्म में पैदा हुये हों उस धर्म का सम्मान करें, धर्म पर चलिये दान-धर्म कीजिये।

हमेशा साफ-स्वच्छ और सूती वस्त्र पहनें।

स्नान के पूर्व और भोजन के पश्चात् पेशाब अवश्य करें।

सूर्य की ओर मुँह करके तथा बरगद, पीपल, देव मंदिर, नदी और श्मशान में पेशाब ना करें।

धन और अन्न प्रयोग में, विद्या सीखने में, भोजन करने में जो संकोच नहीं करता वह व्यक्ति सुखी रहता है। जो व्यक्ति यह सोचता है मुझे ना तो राज्य चाहिये, ना स्वर्ग चाहिये केवल दुःखी लोगों का दुःख दूर करूँ वही व्यक्ति सुखी रहता है।

सूर्य, जल, गाय, अग्नि, घी, इत्यादि का दर्शन आयुष्य बढ़ाता है।

फलों का रस, तेल की चीजें, मट्ठा, खट्टी चीजें रात में नहीं खानी चाहिये।

घी या तेल की चीजें खाने के बाद तुरंत पानी नहीं पीना चाहिये एक घंटे बाद पियें।

सुबह और दोपहर के भोजन के तुरंत बाद तेज चलना या दौड़ना हानिकारक है। 10 मिनट वज्रासन में बैठें फिर 20 मिनट वाम मुद्रा में सोयें या आराम करें।

शाम के भोजन के तुरंत बाद शुद्ध हवा में टहलना चाहिये कम से कम 500 से 1000 कदम चलें। शाम के भोजन के तुरंत बाद कभी नहीं सोयें। पेट की समस्यायें हो जाती हैं।

तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक मेहनत करने के बाद या शौच जाने के तुरंत बाद पानी कभी नहीं पीना चाहिये।

सिर पर कपड़ा बाँधकर या मोजे पहन कर कभी नहीं सोना चाहिये।

रोगी को हमेशा गर्म अथवा गुनगुना पानी ही पिलाना चाहिये रोगी को ठण्डी हवा, अधिक परिश्रम तथा क्रोध से बचना चाहिये।

दवा को तरल पदार्थ में मिलाना हो तो चाय, कॉफी या दूध में कभी ना मिलायें, दवा को नारियल पानी, छाछ या सादे पानी में मिलाकर पीना चाहिये।

निद्रा से पित्त शांत होता है मालिश से वायु कम होती है उल्टी से कफ कम होता है और लंघन करने से बुखार शांत होता है।

14 अधारणीय वेग हैं वे वेग आ रहे हों तो इन्हें कभी नहीं रोकना चाहिये रोकने पर शरीर में कई रोग आते हैं और जबरदस्ती करने पर भी रोग आते हैं।

(1) हँसी (2) अपान वायु (3) मल (4) मूत्र (5) छींक (6) प्यास (7) भूख (8) निद्रा (9) खाँसी (10) श्रमज (11) जम्भाई (12) अश्रु (13) वमन (14) वीर्य वेग

हमारे शास्त्रों में दस पाप कर्म बताये गये हैं इनका शरीर, वचन और मन से त्याग करना चाहिये।

1) हिंसा : जीव-जन्तुओं को मारना 2) चोरी करना 3) व्यर्थ का कार्य जिसका कोई फल नहीं हो 4) चुगली करना 5) कठोर वचन बोलना 6) झूठ बोलना 7) ऐसा बोलना जिससे दो मित्रों में झगड़ा हो 8) मारना-पीटना 9) दूसरे की सम्पत्ति छीन लेना 10) विपरीत समझ, माता-पिता को उल्टा समझना

जमीन पर पड़ना, जमीन पर खाना, जमीन पर सोना, जमीन पर मरना, खाना जमीन पर बैठकर खायें, पानी जमीन पर बैठकर पियें, दूध हमेशा खड़े होकर पियें, भोजन के बाद पेशाब करने से ब्लड प्रेशर कम होता है, मूत्र हमेशा बैठ कर करें।

चूना - जो पान में चूना लगाकर खाते हैं उन्हें कभी बात के रोग नहीं होंगे चूने में कैल्शियम का भण्डार है।

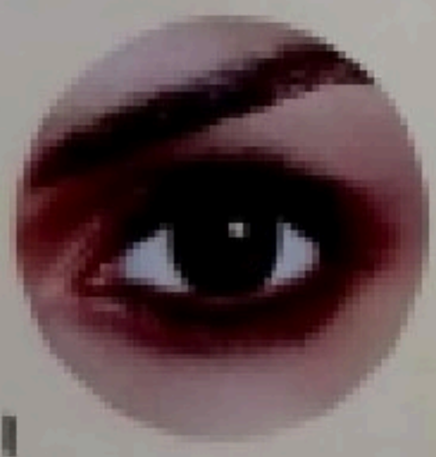
चूने में कैल्शियम होता है कमर दुखना, कंधा दुखना, हर तरह का दर्द, रक्त का रोग, हड्डियों के रोग, कफ के रोग, रक्त नहीं बनता, हड्डियों को जोड़ने का काम चूना करता है, कैल्शियम के बिना दूसरे पोषक तत्वों का कोई महत्व नहीं है। दूध, दही, मट्ठा, संतरा, आम, केला जो भी खा रहे हैं उन सब से कैल्शियम मिलता है।

40-45 की आयु के बाद कैल्शियम का पाचन होना कम होता है अतिरिक्त चूना अवश्य खायें, पान चूने के साथ खायें कत्थे के साथ नहीं क्योंकि कत्था स्वाद के रूप में उपयोग होता है और चूना औषधि के रूप में उपयोग होता है। भोजन के बाद पान अवश्य खायें गहरे रंग का कसैला पान, उसमें चूना लगायें, सौंफ, अजवाईन, इलायची, लौंग, गुलकंद, गुड़ डाल सकते हैं। चूने में कैल्शियम होता है जो बात का नाश करता है और पान पित्त-कफ का नाश करता है, चबाने से लार बनती है पान खाकर आप जीवन भर निरोगी रह सकते हैं।

स्त्रियों की समस्या- स्त्रियों के लिये मासिक में चूना सबसे अच्छा। मिट्टी के मटके में एक चने जितना डाल दो। सभी गाँठ कैंसर नहीं होती है गाँठ घुलती भी है। चूने का पानी दो-तीन चम्मच (एक गेंहू के दाने जितना) दही में मिलाकर सुबह-सुबह खाली पेट खाओ। जिनकी आयु 50 वर्ष हो गई है मासिक बंद हो गया है और मासिक समस्या है, रोज चूना खायें।

महिलाओंके - यूटेरस में, स्तन में अनवाँटेड ग्रोथ, रसोली, गाँठ, मासिक धर्म पूरी तरह बिगड़ जाये, 2-3 महीने मासिक धर्म ना आये, 5-10-15 दिन में मेंसेस आ जाये, सम्पर्क के समय बहुत खून आये, शरीर में कमजोरी या आलस्य आ जाये। सभी गाँठ कैंसर की नहीं होती है ब्रेस्ट पर गाँठ है तो चूना खाईये। बाँझपन की सबसे अच्छी दवा है, बार-बार गर्भपात होता है तो चूना खिलाईये कभी गर्भपात नहीं होगा, अनार के रस में सबसे ज्यादा आयरन होता है 9 मास तक गर्भकाल में खाया तो सामान्य प्रसव होगा, बच्चा स्वस्थ होगा, स्मरण शक्ति तीव्र होगी, और जीवन में कभी जल्दी बीमार नहीं पड़ेगा।

नपुंसकता, वीर्य में शुक्राणु कम हैं, स्त्रियों में अण्डे कम हैं, शरीर की लम्बाई बढ़ाने के लिये, ब्रेस्ट का डेवलेपमेंट नहीं हुआ है, जॉइंट पेन है, आँखो की रोशनी कम है, बाल झड़ते हैं, मेंसेस जल्द आ रहा है, मैनोपॉज़ शुरू हो गया है, ऑस्टियो क्लॉसिस, अस्थियाँ कमजोर हो गई हैं।
नपुंसकता की बीमारी खत्म होती है।



वीर्य मे शुक्राणु की कमी : 2-3 वर्ष गन्ने के रस में चूना मिलाकर ले शुक्राणु बनेंगे।
स्त्रियों में अण्डे नहीं बनते : गन्ने के रस में चूना मिलाकर खायें।
लम्बाई नहीं बढ़ती, दिमाग कमजोर है, त्वचा सूखी है, गठिया रोग, वात के रोग, स्पॉन्डिलाईटिस-हाथ पैर सुन्न होते हैं, चूना खाईये पान में, छाछ में दही में डालकर ले।
आलस्य - गुलकंद का पान चूना लगाकर खायें।

जॉन्डिस-पीलिया-काविल रोग-

A, B, C, D, E किसी भी प्रकार में गन्ने के रस में, अंगूर के रस में, अनार के रस में 15 दिन से 3 महीने तक एक गेहूँ जितना बड़ा चूना मिलाकर रस पीने से कभी जॉन्डिस नहीं होगा। गन्ने की ऋतु में रोज सुबह-सुबह गन्ने के रस में चूना मिलाकर दीजिए पीलिया बार-बार होना बंद होगा। एक दिन में एक गेंहू जितना बड़ा चूना ही खाना चाहिए पानी में, दही में, छाछ में, फलों के रस में, दाल आदि में चूना मिलाकर खाइये चूने में सबसे ज्यादा कैल्शियम है दूध को छोड़कर किसी में भी डालकर खा सकते हैं।

गाय-भैंस वाले हर रोज एक बाल्टी पानी में एक चने जितना चूना डाल कर पिलायें दूध बढ़ेगा और बराबर समय पर वह गाय/भैंस माँ बनेगी। चूना-एंटी फंगल, एंटी बायोटिक, एंटी पायरेटिक, इनफ्लेमेंट्री है। जिसे पथरी है वह चूना ना खाये। होमियोपैथी में - कैल्केरिया फॉस, आयोड कई दवायें हैं।

गुड़, खाँड़, काकवी, मिश्री, बूरा अवश्य खायें रक्त को शुद्ध करता है।

भोजन के साथ हमेशा देशी गुड़ खाना चाहिये, गुड़ में फॉस्फोरस होता है जो सब कुछ पचा देता है गुड़ कफ का शमन करता है। 'माईग्रेन' वाले लाल देशी गुड़ खायें,

स्त्रियों के मासिक की जितनी समस्यायें हैं तीन दिन लाल देशी गुड़ खायें।

मिश्री - चीनी से अच्छी गुड़ से कम। दूध के साथ गुड़ नहीं खाना चाहिये गुड़ दही के साथ मिला कर खायें।

सोने-चाँदी के आभूषण

सोने के बर्तन सबसे अच्छे हैं, फिर चाँदी के बर्तन अच्छे हैं, फिर पीतल के बर्तन अच्छे हैं, फिर काँसे के बर्तन अच्छे हैं, सबसे शुद्ध और पवित्र मिट्टी के बर्तन हैं सस्ते और अच्छे। मिट्टी के बर्तन में धीमी आँच पर पकायें, मिट्टी में 18 पोषक तत्व होते हैं। ये गुण मिट्टी में सूर्य की धूप में लाखों वर्ष तपस्या करके आते हैं, सारे मंदिरों में प्रसाद मिट्टी के बर्तन में बनते हैं, अपनी मिट्टी से जुड़े रहिए।

दही काँसे के बर्तन में अमृत है दही खट्टा होने लगे तो तुरंत गुड़ डाल दो, काँसे के बर्तन में जितनी जल्दी हो भोजन कर लें रखें नहीं।

गहने - दिखाने के लिये नहीं औषधि के रूप में उपयोग होते हैं, गहनों का उपयोग भारत में सदा औषधि के रूप में रहा है, सर और छाती के सारे गहने सोने के और छाती से नीचे के सारे गहने चाँदी के होते हैं। चक्कर आते हैं, मेंटल डिप्रेशन, बुरे विचार आते हैं, जिस बच्चे का दिमाग नहीं बढ़ा, सोने के बर्तन का पानी पियें।

पंचगव्य और गोमूत्र से उपचार

(कैंसर, आँखों का उपचार, संधिवात, टी.बी. और अन्य उपचार)

जिस घर मे गाय बंधी रहती है, उस घर में किसी चीज की कमी नहीं रहती है।

गोमूत्र से ईलाज - गोमूत्र में 18 पोषक तत्व हैं इसमें वात, पित्त और कफ तीनों को खत्म करने की अद्भुत शक्ति है, शरीर के रोगों को ठीक करने के लिये जो गुण चाहिए सभी गुण गोमूत्र में हैं।

कैंसर की दवा -कच्ची हल्दी को चटनी बना लें, कपड़े में रखकर उसका रस निकाल लें 2-3 चम्मच रस शहद या देशी गुड़ के साथ सुबह खाली पेट लें एक घण्टे बाद देशी गाय का मूत्र आधा कप पियें।

आँखों का उपचार - रेटीनल डिटेचमेंट, भेंगापन, मोतियाबिंद, केटरेक्ट, जिनकी आँखें लाल रहती हैं रेटीना की कोई भी तकलीफ हो आँखों में पानी आता है, खुजली आती है, गोमूत्र से ठीक हो जाते हैं।

संधिवात - कमर दुखना, कंधा दुखना, घुटनों का दर्द-जोड़ों का दर्द, किसी भी प्रकार का दर्द, दो चम्मच मेथी के दाने दो गिलास पानी में रात को डालकर सुबह-सुबह बासी मुँह घूँट मार-मार कर पियें और मेथी दाना चबा-चबाकर खायें इसके 40 मिनट बाद देशी गाय का मूत्र आधा कप पियें।

- हेपेटाईटिस (Jaundice) :-A,B,C,D,E,F बड़ी आसनी से गोमूत्र से ठीक हो जाता है।
- कान में मवाद आता है, कम सुनाई देता है दो बूंद गोमूत्र के डाल लें 3 दिन में ठीक हो जायेगा और कान के कई रोग गोमूत्र से ठीक हो जाते है।
- त्वचा रोग, खाज-खुजली, दाद, सोरायसिस, एग्जिमा में गोमूत्र की मालिश करने से ठीक हो जायेगा।
- 20-25 वर्ष पुरानी खाँसी है रोज सुबह आधा कप गोमूत्र का सेवन करें खाँसी हो ठीक हो जाती है।
- कब्जियत से होने वाली बीमारी कोष्ठबद्धता, मूल व्याधि, भगंदर, बवासीर, अग्नि मंदता, अम्लपित्त, टी.बी. में रोज सुबह आधा कप गोमूत्र का सेवन 90 दिन तक करें।
- घाव नहीं भरता है - गेंदे के फूल में गोमूत्र मिलाकर उसकी चटनी बनाकर घाव पर लेप लगा दें गैंगरीन में नई कोशियें बनती हैं।
- पाव कप गोमूत्र के साथ में लेने से 20 गुना तेजी से T.B. ठीक होता है।
- पेट में कीड़े हों तो एक चम्मच गोमूत्र 8-10 दिन पियें कीड़े नहीं पड़ेंगे।
- सर में खुजली, डेंडरफ है गोमूत्र पानी में घोलकर सिर की मालिश करें।
- मूत्र पिण्ड के रोग वाले रोगी आधा कप लें, किडनी फेलियर में गोमूत्र बहुत उपयोगी है।
- बाहरी खाज खुजली के लिये गोबर में गोमूत्र मिलाकर लेप लगाकर 10-15 मिनट धूप में बैठें।
- नॉर्मल डिलीवरी - 9 महीने 9 दिन बच्चे की डिलीवरी का समय, अगर डिलीवरी के समय आपरेशन करना पड़े तो 50 ग्राम देशी गाय का गोबर 50 ग्राम गोमूत्र मिला कर उसका रस पतले कपड़े से छान लें 2-3 चम्मच तीन खुराक पिलायें बच्चा नॉर्मल बाहर आ जायेगा।

गर्भवती गाय का मूत्र कभी ना लें, गोमूत्र सदैव काँच की बोतल में रखना चाहिये और ज्यादा पुराना हो तो पानी मिलाकर पीना चाहिये, ताजा गोमूत्र पीना सर्वोत्तम है। गोमूत्र अर्क एक चम्मच से ज्यादा न लें, ताजा है तो आधा कप लें। अत्यधिक रोगी व्यक्ति पाव कप गोमूत्र दो बार लें, निरोगी व्यक्ति पाव कप गोमूत्र एक बार लें। गोमूत्र हमेशा खाली पेट लें।

पित्त के रोगी -गैस, पेट में घाव पानी मिलाकर 1/4 कप गोमूत्र दो बार लें। कफ वात वाले सर्दी खाँसी के रोगी गोमूत्र सीधे उपयोग करें। बड़ों के लिये आधा कप, छोटे बच्चों के लिए पाव कप गोमूत्र लें।

घी और घी से उपचार

गाय का घी - गाय का घी वात को शांत रखता है गाय का घी वर्षा और ग्रीष्म ऋतु में अधिक खायें, शुद्ध तेल वात को शांत रखता है।

- विटामिन A के लिये दूध, दही मक्खन, घी खाइये। प्रोटीन के लिये उड़द की दाल, मोठ की दाल, मूँग की दाल खाइये इसमें एक चम्मच शुद्ध गाय का घी डालकर खायें आप स्वस्थ और निरोगी रहेंगे। दूध में घी डालकर खायें सारे रोग दूर हो जायेंगे।

- गर्भावस्था में गर्भाशय का खिसकना, माँ कमजोर है - मेथी का दाना, गुड़, गाय के घी के लड्डू बनाकर 20-25 दिन खिलाओ।
- एक गिलास गाय के दूध में एक चम्मच गाय का घी डालकर रोज रात को सोने से पहले पीने से सामान्य प्रसव होगा, गाय के दूध का दही जमाकर उसमें गेहूँ के दाने के बराबर चूना मिलाकर खायें साथ में 2-3 केले खा लें, हो सके तो सप्ताह में एक बार गोमूत्र पी लें बच्चा स्वस्थ पैदा होगा।
- दुनिया में सबसे ज्यादा वात के ही रोग हैं घुटने दुखना, पीठ या कमर में दर्द आना, सर में दर्द आना, कॉलेस्ट्रॉल बढ़ना, हार्ट अटैक आना, पैरालिसिस होना, ब्रेन का डेमेज होना-गाय के घी का सेवन करें।
- सर्दी, जुकाम, नाक बहती है, छींक आती है, सर दर्द, सायनस, ब्रेन में थक्का जमता है, तनाव है । गाय का घी एक-एक बूँद दोनो नाक में डाल कर सोने से गहरी नींद आयेगी और खर्राटे बंद हो जायेंगे। बच्चों को मक्खन मिश्री खिलायें। गाय का घी दूध में, गर्म पानी में, दाल में डालकर खायें।

अचार - अचार में तेल, मेथी, अजवाईन, जीरा, हींग, दालचीनी आदि पड़ गये तो यह अचार नहीं औषधि है इसे अवश्य खायें। पानी की मेथी से ज्यादा असरदार अचार की मेथी होती है।

दोपहर को खाना है तो चना-गुड़-मूँगफली खायें, चिक्की खायें और अच्छा है चना-गुड़-मूँगफली ज्यादा खा लिया हो तो ऊपर से थोड़ी सी सोंठ जरूर चाट लें। बाजरा खायें तो गुड़-घी अवश्य खायें।

ned by CamScanner

जड़ी-बूटी चिकित्सा

तुलसी (श्याम तुलसी) भारत के हर पौधे में औषधीय गुण हैं इसलिए हे देव! इस धरती पर सभी सुखी हों, सभी निरोगी हों।

चिकनगुनिया में तुलसी (श्याम तुलसी) का काढ़ा बनाकर पियें चिकनगुनिया जीवन भर नहीं आयेगा। ज्वर में तुलसी (श्याम तुलसी) के काढ़े में सोंठ या अदरक का रस, काली मिर्च, नीम की गिलोय डालकर पियें। त्वचा रोग तुलसी से ठीक होते हैं।

त्रिफला

हरड़े, बहेड़ा और आँवला तीनों की सम मात्रा ही त्रिफला है वात, पित्त, और कफ को दूर करने की अद्भुत क्षमता त्रिफला में है रात को त्रिफला दूध या गर्म पानी के साथ लें। रात को त्रिफला रेचक है शरीर के सभी अंगों की सफाई करता है, दिन में त्रिफला शहद या गुड़ के साथ लें। दिन में त्रिफला पोषक है शरीर के सभी रोग दूर करता है शरीर के सारे विटामिन की पूर्ति करता है।

दालचीनी (Cinnamon)

का काढ़ा गुड़ मिलाकर पियें 48 तरह के रोग दूर होते हैं वायु के रोग, संधिवात, कब्जियत, ब्लड प्रेशर कम या अधिक, अस्थमा है शहद या देशी गुड़ के साथ मसलकर या मर्दन करके खायें, फिर थोड़ा गुनगुना पानी पी लें। कफ के रोग - खाँसी, सर्दी, मोटापा बढ़ना कम हो जायेगा। दालचीनी पाउडर के रूप में अधिक अच्छा है एक चम्मच दालचीनी पाउडर शहद या गुड़ के साथ सुबह खाली पेट लो, एक घंटे बाद आधा कप गोमूत्र ले लो।148 बीमारी दूर होती हैं, अगर डायबिटीज़ है तो गर्म पानी के साथ लें।

अर्जुन की छाल

वात को बहुत तेजी से कम करती है रक्त को शुद्ध करती है इसे चाय के स्थान पर पियें, एक गिलास दूध में आधा चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर डाल कर पीजिये। रक्त की एसिडिटी खत्म करता है, हार्ट अटैक नहीं होगा। अर्जुन की छाल का काढ़ा बनाकर गुड़, खाँड़, काकवी, मिश्री, डालकर पीजिये रक्त को शुद्ध करता है। रक्त की अम्लता ही हार्ट अटैक लाती है अर्जुन छाल का आधा चम्मच पाउडर पानी में खूब गर्म कर लें, सुबह-सुबह पी लें हृदय रोग ठीक होता है हृदय में ब्लॉकेज 4-6 महीने में ठीक हो जाता है। कमजोर दिल वालों के लिये सबसे अच्छा है अर्जुन की छाल का काढ़ा नवम्बर, दिसम्बर, जनवरी तीन महीने पियें।

शतावरी

महिलाओं की समस्या में सतावरी चूर्ण गुड़ के साथ खाकर ऊपर से गुनगुना पानी पी लीजिये। चूर्ण के रूप में हल्के गर्म दूध के साथ लें।मासिकधर्म, सफेद पानी, दर्द में, नीचे के हिस्से में खुजली है वायु-पित्त बढ़ा हुआ है मासिक समय पर आयेगा। स्त्रियों की समस्या मेनोरेजिया, मेटोरेजिया में आधा गिलास पानी को खूब गर्म करके उसमें 2-3 बार गाय का घी डालकर पियें।

Scanned by CamScanner

लौकी

रोज आधा गिलास लौकी का रस पी लीजिये हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, पैरालिसिस, डायबिटीज़ नहीं होगा। कच्ची सलाद में लौकी, टिण्डा, तुरई आदि खाओ, लौकी का रस एक कप नाश्ता करने से पहले पी लें उसमे पाँच-छः पत्तियाँ धनिया, पुदीना, तुलसी साथ में डाल दें कॉलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर, मोटापा, मधुमेह, हृदय घात खत्म हो जायेगा।

ग्वारपाठा (एलोविरा)

(1) पेट साफ करता है, चेहरे पर मालिश करें त्वचा में चमक आती है। (2) कान में कितना भी दर्द करता है ग्वारपाठा (एलोविरा) का रस गर्म करके कान में डाल दें दर्द दूर हो जायेगा। (3) बाल झड़ते हों या काले बालों के लिये तेल की तरह सर में लगा लें एक घंटे बाद बालों को धोलें, सप्ताह में एक बार लगायें। फोड़े-फुंसियों में लगायें, घमोरियों में लगायें, आँखो की रोशनी के लिये, शेविंग के बाद लाल दाने आते हों एलोविरा लगाकर शेविंग करो दाने कभी नहीं आयेंगे। नपुंसकता की शिकायत हो ग्वारपाठा खायें 10 ग्राम तक खाने में इस्तेमाल करें।

मेथी

मेथी के दाने से 23 से अधिक रोग दूर होते हैं जिन्हें संधिवात, निमोनिया, पित्त की बीमारी, मूल व्याधि, भगंदर, बवासीर, अस्थमा, एसिडिटी, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह हो तो रात में मेथी के दाने पानी में डालकर सुबह चबा-चबाकर खायें। मासिक धर्म में दर्द है मेथी का दाना दो, बच्चा पैदा होते ही दूध कम आता है मेथी का दाना दो, रक्त गाढ़ा हो गया है तो सबसे अच्छी औषधि है मेथी।

हल्दी

स्मरण शक्ति, रक्त शुद्धता, गोरा रंग, चोट लगने पर इस्तेमाल करें। दुध में हल्दी डालकर पियें, कैंसर के मरीज (गले, आहार नली, पेट का कैंसर) आधी चम्मच हल्दी एक कप गोमूत्र में उबाल कर पियें। गले में इंफेक्शन होता है आधा चम्मच हल्दी सीधे गले में डाल दें व बैठ जाइये एक ही बार में इंफेक्शन ठीक हो जायेगा। शहद+हल्दी+अदरक का रस आधा-आधा चम्मच मिलाकर लें या शहद+पान का पत्ता+अदरक का रस आधा चम्मच मिलाकर लें खाँसी ठीक हो जाती है।

बेल पत्र

5 पत्ते पत्थर पर पीसकर एक गिलास पानी में उबालें पानी आधा रहने पर ठण्डा करके पियें डेढ़-दो महीने में 20 साल पुराना ब्लड प्रेशर खत्म हो जायेगा, बेल पत्र को सुखाकर पाउडर बनाकर रखें।

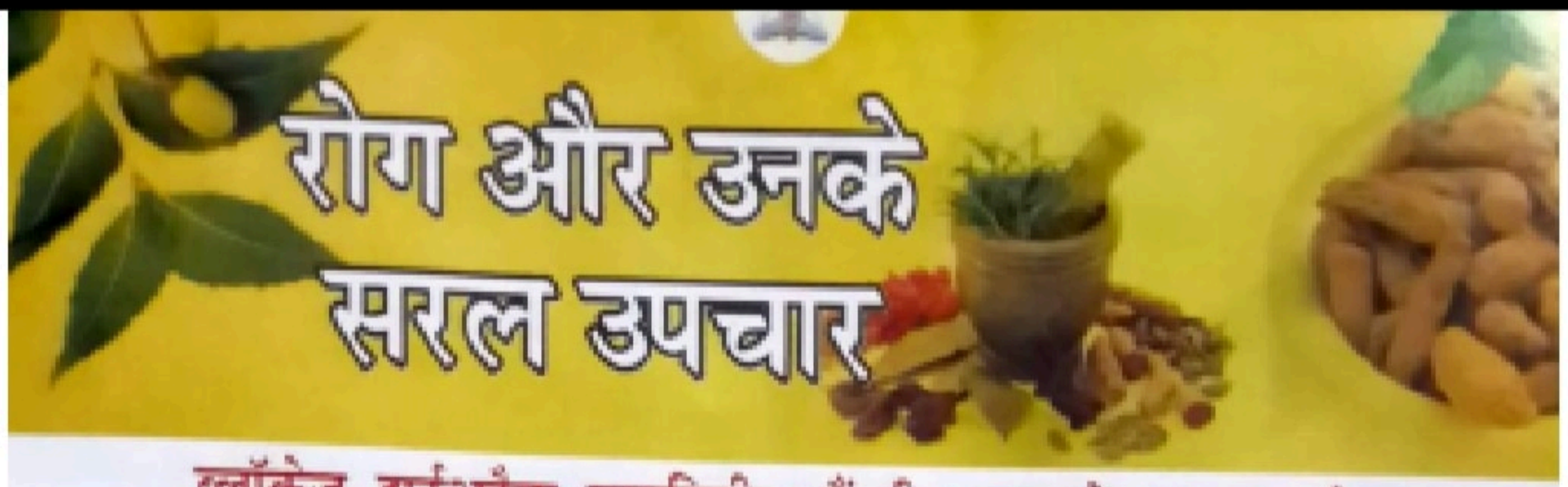
सर्दी खाँसी के लिये, गले के लिये अदरक+काली मिर्च मुँह में रख लो खाँसी ठीक हो जाती है।

अदरक

अमरूद गर्म करके खाओ गले का इंफेक्शन तुरंत ठीक हो जायेगा,

अनार का रस गर्म करके पियो। लहसुन-दही साथ में ना खायें।

दूध के साथ आम-केला ले सकते हैं। सारे फल दही के साथ अच्छे हैं।



ब्लॉकेज, हार्टअटैक, डायबिटीज, गैंगरीन, ब्लड प्रेशर, थायराईड

70 प्रतिशत तक ब्लॉकेज है तो आप चिंता मत करिये 70-75 प्रतिशत तक ब्लॉकेज है तो आप चिंता करिये।

डॉक्टर Angio plasty करते हैं फिर 1-2 स्प्रिंग डाल देंगे वहाँ ठीक है फिर दूसरी जगह ब्लॉकेज हो जायेगा। 2-3 से ज्यादा Angio plasty नहीं हो सकती फिर आपसे बाईपास सर्जरी के लिये कहेंगे, आर्टरी के पास दूसरी आर्टरी लगा देंगे और यह सिलसिला आपकी मृत्यु तक चलेगा। ब्लड में कॉलेस्ट्रॉल क्यों बढ़ा क्योंकि LDL (लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन) बढ़ा, LDL बढ़ता है जब आप डालडा या मिलावट वाला तेल-घी खाते हैं, डबल रिफाइंड तेल खाते हैं जो केमिकल तेल में होते हैं ये LDL & VLDL बढ़ाते हैं।

वात, पित्त, कफ जीवन भर सुरक्षित रहें जितनी शरीर को आवश्यकता है उतनी रहे, पूरा शरीर पेट से चलता है और पेट भोजन से चलता है, खाना पचेगा तो रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा, वीर्य, मल, मूत्र आदि बनता है और खाना सड़ने पर सबसे पहले यूरिक एसिड बनता है यह बहुत ही खतरनाक जहर है LDL और VLDL उसमे ज्यादा खतरनाक है जो 103 बीमारी लाता है। कॉलेस्ट्रॉल बढ़ता है तो समझो खाना पच नहीं रहा है खाना पचने पर इनमें से कुछ नहीं बचेगा जितना खाते हो उतना पचना चाहिये। खाना खाने के 1.30 घण्टे बाद पचने पर रस बनेगा और रस बनने के बाद ही पानी की आवश्यकता होती है।

हमारे शरीर को HDL (हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन) की आवश्यकता होती है इसलिये देशी घी खायें कॉलेस्ट्रॉल उतना ही कम बढ़ेगा, गाय के घी में 0 प्रतिशत कॉलेस्ट्रॉल होता है। हार्ट के रोगी गाय का घी खायें तेल शुद्ध खायें तेल जितना गाढ़ा होगा उतना अच्छा है और दूध जितना पतला होगा उतना अच्छा है।

नमक बदल दो और बदले मे सेंधा नमक या काला नमक का प्रयोग कीजिये, छिलके वाली दाल और छिलके वाली सब्जी खायें, चावल बिना पॉलिश वाला खायें, रोटी मोटे अनाज की खायें जवार, बाजरा, मक्की का आटा कभी नहीं छानें यही फायबर आपके रक्त को पतला करेगा। अल्कलाईन चीजें खायें जैसे-आँवला, मूली, गाजर, चौलाई, सरसों, एलोविरा खायें, ऐलोविरा 10 ग्राम से अधिक ना खायें और छिल्का ना खायें। भगवान का बनाया हुआ मीठा पदार्थ खायें, खूब खायें। 99% ऑटोमेटिक बाईपास होता है 1% नहीं होता है, आपका स्वास्थ्य आपके हाथ है।

हार्ट अटैक और ब्लॉकेज वाले छोटी मेथी दाना नियमित रूप से 3-4 महीने लें, बिना छिल्का उतारे एक कप लौकी का रस उसमें 7 पुदीना की पत्ती, 7 तुलसी की पत्ती, 7 हरे धनिये की पत्ती डालकर सुबह खाने से पहले लें, सोयाहार को खाने के बाद लें शाम को कभी ना लें।

होमियोपैथी में ACONITE (एकोनाईट)-200 (लिक्विड फॉर्म) 5ml में लें। तेज दर्द उठता है 2 बूँद जीभ पर डाल दीजिये रिलीफ होने के 6-8 मिनट बाद 2 बूँद जीभ पर और डाल दीजिये फिर 7-8 मिनट बाद 2 बूँद जीभ पर और डाल दीजिये, तीन बूँद जीवन बचाने के लिये

डायबिटीज (ब्लड सुगर, मधुमेह):-

मधुमेह और हार्ट अटैक वाले, ब्लॉकेज वाले के लिये एक ही उपचार है। ब्लड शुगर का चीनी के साथ कोई सम्बंध नहीं है चीनी का सम्बंध कॉलेस्ट्रॉल के साथ है।

अतिरिक्त भोजन के साथ खाना है - सुबह खाने से पहले एक चम्मच जामुन के बीज का पाउडर गुनगुने पानी के साथ ले लें, मधुमेह ज्यादा है तो सुबह-शाम एक-एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ ले लें, करेला या करेले का बीज सुखाकर उसका पाउडर बना लें और जामुन के बीज का पाउडर एवं नीम की निम्बोली का पाउडर तीनो को मिलाकर एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ ले लें इसका बहुत अच्छा रिजल्ट आता है।

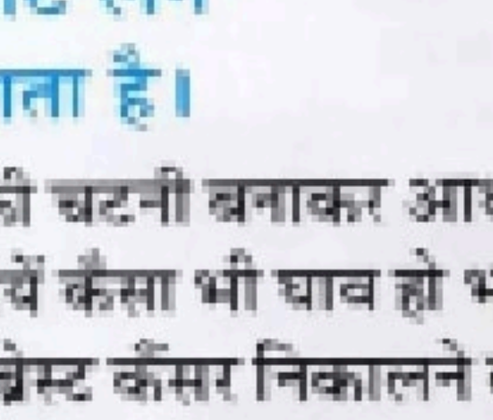
मनुष्य की बनाई हुई हर चीज में ग्लूकोज़ होता है भगवान की बनाई हुई हर चीज में फ्रक्टोज़ होता है, इसलिये भगवान की बनाई हुई हर चीज खूब खाओ शहद और गुड़ भी खा सकते हैं।

डायबिटीज़ (ब्लड सुगर, मधुमेह) के रोगी को सुबह 8-9 के बीच का नास्ता छोड़ना पड़ेगा उन्हें सीधे भोजन (लंच) लेना है शाम 4-5 बजे के बीच रात का भोजन (डिनर) लेना है बीच में भूख लगे तो दोपहर को मूँगफली, चना, तिल, फल, खा सकते हैं।

डायबिटीज (ब्लड सुगर, मधुमेह) के मरीज को चोट लग जाती है तो धीरे-धीरे यह घाव गैंगरीन में बदल जाता है।

दवा - आधा कप गोमूत्र, आधा चम्मच हल्दी, एक गेंदे का फूल; गेंदे के फूल की चटनी बनाकर आधा कप गोमूत्र आधा चम्मच हल्दी में मिलाकर सुबह-शाम रोज ताजा घाव पर लगायें कैसा भी घाव हो भर जायेगा, किसी तरह का जख्म जो ठीक नहीं हो रहा हो, आपरेशन का कोई घाव, ब्रेस्ट कैंसर निकालने के बाद घाव भरता नहीं आदि पर यह उपचार करें।

मधुमेह की अन्य दवा - दो चम्मच मेथी के दाने दो गिलास पानी में रात को डालकर सुबह-सुबह बासी मुँह घूँट मार-मार कर पी लें, मेथी दाना चबा-चबाकर खालें एक घण्टे बाद देशी गाय का मूत्र आधा कप पी लें, 90 दिन लगातार लीजिये अगर डायबिटीज ज्यादा है आधा घण्टे बाद थोड़ा करेले का रस पीलें, अगर इससे भी असर कम है तो जामुन की गुठली का पाउडर बना लें गर्म पानी के साथ एक चम्मच खा लें, आधा घण्टे पहले या बाद में रात को दूध के साथ एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खायें।



मेथी के दाने - 100 ग्राम- तेज पत्ता: 100 ग्राम जामुन की गुठली:150 ग्राम-बेल पत्र: 150 ग्राम चारों को सुखाकर पाउडर बना लीजिये एक चम्मच पाउडर सुबह गर्म पानी के साथ खाने के पहले और एक चम्मच पाउडर शाम को गर्म पानी के साथ खाने के बाद दो महीने तक ले लें।

हाई ब्लड प्रेशर - हाईपर थायराईड:- हार्ट अटैक वाले, ब्लॉकेज वालों के लिये जो उपचार है वही उपचार हाई ब्लड प्रेशर, हाईपर थायराईड के लिये हैं।

अतिरिक्त - सुबह खाली पेट एक चम्मच हरे धनिये की चटनी पानी में डाल कर लेना है।

कैंसर - कैंसर के रोगी की मौत कैंसर से नहीं होती है उसके उपचार से मरीज की मृत्यु होती है, कीमो थेरेपी से बाल झड़ जाते हैं शरीर को कष्ट होता है ज्यादातर मरीज कभी नहीं बचते ऊपर से पैसा भी बर्बाद हो जाता है। हल्दी अकेली ऐसी दवा है दुनिया में जो कैंसर ठीक कर सकती है हल्दी में करक्यूमिन नामक रसायन है जो कैंसर ठीक करता है और दूसरा गाय के मूत्र में करक्यूमिन नामक रसायन होता है।

दवा:- देशी गाय का मूत्र आधा कप, आधा चम्मच हल्दी इतना गर्म करना उबाल ना आये फिर चाय की तरह पिलाना, पुनर्नवा आधा चम्मच मिलाकर काँच की बोतल में आधा या एक लीटर बना कर रख सकते हैं। फ्रिज में ना रखें और धूप से बचायें।

एक बार में आधा कप लेना है तीसरे स्टेज तक ठीक है चौथे में कठिन है कीमो-थेरेपी शुरू हो गई तब उपचार ना करें फिर रोगी को भगवान के भरोसे छोड़ देना चाहिये। जीवन में कैंसर ना हो इसके लिये हमेशा ताजा भोजन करें, शुद्ध तेल-घी खायें, फल-सब्जी जो रेशेदार हों खायें, छिलके वाले चावल-दाल खायें तम्बाकू, सिगरेट, गुटका इससे बचाव ही कैंसर का उपचार है।

पथरी - पाषाण भेद (पत्थर तोड़ दवा) का काढ़ा 15-20 दिन पियें, पथरी जिसको है वह चूना कभी ना खाये।

होमियोपैथी में - बर्बेरिस-वल्गेरिस (मदर टिंचर) दवा की 10-15 बूँद एक कप पानी में डालकर दिन में तीन-चार बार पी लें डेढ़ से दो महीने में पथरी निकल जायेगी। बाद में चाइना-1000 (CHAINA1000) लिक्विड फॉर्म में दो-दो बूँद सुबह, दोपहर, शाम एक बार लेना भविष्य में कभी पथरी नहीं होगी। पथरी वाले चूने का पानी भी नहीं ले सकते।

अर्थराईटिस - चूना और मेथी खाइये 20-30 साल पुराना अर्थराईटिस है, हारसिंगार का पौधा जिसे रात रानी भी कहते हैं संस्कृत में पारिजात कहते हैं फूल रात में खिलते हैं सुगंध बहुत आती है फूल सफेद और डण्डी नारंगी होती है, पत्ते काँटे जैसे चुभते हैं, 6-7 पत्ते पीसकर एक गिलास पानी में आधा गिलास पानी रहने तक खूब गर्म करना, रात को ही बनाकर रख लें सुबह-सुबह खाली पेट घूँट मारकर पी लें 10-12 दिन में आराम हो जायेगा, एक से डेढ़ महीने में ठीक हो जायेगा कभी-कभी 3 महीने भी लग जाते हैं दोबारा गर्म नहीं करना हमेशा ताजा ही बनाना।

पुराना जोड़ों का दर्द, घुटने-हिप जॉइंट्स निकालने की नौबत आये तो आप रिप्लेस मत करायें इस औषधि का प्रयोग करें।

बवासीर, पाईल्स, फिस्टुला - एक कप मूली का रस खाने के बाद पी लें। दोपहर के खाने के बाद छाछ में पाव चम्मच सोंठ डालकर पियें।

काले अँगूर का रस एक कप रोज पियें, शाम को इनमें से कुछ भी मत लेना।

सर्दी, खाँसी, जुकाम - अदरक, सोंठ, हल्दी, चूना, किशमिश, दालचीनी, मेथीदाना, काली मिर्च, तुलसी का पत्ता, अनार, गुड़, शहद कई औषधियाँ हमारे रसोई घर में हैं।

1) अदरक के रस को हल्का गर्म करके उसमें शहद मिलाकर सुबह, दोपहर, शाम पियें।

2) अदरक के रस और तुलसी को पीसकर हल्का गर्म करके उसमें शहद मिलाकर सुबह, दोपहर, शाम पियें। शहद को कभी गर्म नहीं करें, शहद को कभी किसी में मिलाकर भी गर्म नहीं करें, शहद के बदले देशी गुड़ चलेगा गुड़ डालकर गर्म कर सकते हैं।

3) कच्ची हल्दी और भी अच्छी है हल्दी को हमेशा दूध में गर्म करके ही लेना चाहिये ज्यादा प्रभाव करती है पानी के साथ भी ले सकते हैं, हल्दी की मात्रा हमेशा पाव चम्मच ही लें।

बच्चों की टॉन्सिल - बहुत पुराना रोग है आधा चम्मच हल्दी का प्रयोग करना, जितना मुँह खुले खोलकर चम्मच मुँह के अंदर तक ले जाकर हल्दी गले में डाल देना फिर एक घण्टे तक उसे कुछ नहीं देना है, लार के द्वारा ही हल्दी पेट में जाने दें। तीन दिन लिया तो टॉन्सिलाइटिस ठीक हो जायेगा।

थ्रोट इन्फेक्शन:- पाव चम्मच हल्दी, एक गिलास दूध, एक चम्मच गाय का घी खूब गर्म करके चुस्की लेकर पियें।

जुकाम:- जुकाम में गेंहू जितना बड़े चूने का इस्तेमाल करें।

एलर्जी:- बार-बार छींक आती है देशी गाय का घी रात को एक बूँद नाक में डालकर सो जाईये। 1. जिसे नींद नहीं आती उसे अच्छी नींद आयेगी। 2. खर्राटे बंद हो जायेंगे। 3. सायनस ठीक हो जायेगा। 4. माँस बढ़ गया है। 5. ब्रेन का ब्लॉकेज 6. नक्सीर के लिये अच्छी दवा है। 7. गर्मियों मे खून गिरता है। घी जितना पुराना होगा उतना अच्छा है।

छाती की बीमारी:- अस्थमा, श्वाँस, ब्रोंकाईटिस अस्थमा 1: आधा कप गोमूत्र सुबह खाली पेट लें । 2: दालचीनी पाउडर शहद या गुड़ मिलाकर लें ।

कब्जियत, कोष्ठबद्धता, मलबद्धता, कौंस्टिपेशन, ऐसीडिटी - (1) एक चम्मच गुड़ के साथ आधा चम्मच कच्ची अजवाईन रात को सोने से पहले लें ऊपर से गर्म पानी पियें। (2) अनार का रस (3) अँगूर का रस (4) त्रिफला (5) रात को पानी में 10-12 किशमिश या 5-7 मुनक्का डालकर सुबह चबा-चबा कर खायें फिर पानी पियें। (6) अजवाईन तवे पर गर्म करके काला नमक मिलाकर बोतल में बंद करके रखना और 15-20 तक दिन खायें।

आँवला एसिडिटी को कंट्रोल करता है।

दूध में गाय का घी डालकर पियें, त्रिफला चूर्ण खायें।

कमर दर्द, घुटनों का दर्द, संधिवात, गठिया का इलाज - सोंठ + हल्दी + मेथी दाना बराबर मात्रा में लेकर तीनों पीस कर पाउडर बना लें, एक चम्मच पाउडर सुबह-सुबह खाली पेट लें ऊपर से हल्का गर्म पानी पियें। हारसिंगार के 5 पत्ते पत्थर पर पीसकर एक गिलास पानी में डालकर पानी आधा होने तक गर्म कर लें और ठण्डा होने के बाद घूँट मारकर पियें।

दस्त, डायरिया - आधा चम्मच कच्चा जीरा चबाकर खायें फिर पानी पी लें एक ही खुराक में ठीक हो जायेगा। (2) कच्चा दूध आधा कप एक नींबू निचोड़ कर तुरंत पियें। (डायरिया/डिसेंट्री) दोनों ठीक करता है।

चिकनगुनिया-डेंगू-ब्रेन मलेरिया - (1) हारसिंगार के 5 पत्ते पत्थर पर पीसकर एक गिलास पानी में पानी आधा होने तक गर्म करें और ठण्डा होने के बाद घूँट मार कर पियें तीन दिन से ज्यादा ना पियें।

(2) तुलसी का काढ़ा, नीम की गिलोय, सोंठ, पिपर, थोड़ा गुड़ तीन खुराक में रोग ठीक हो जायेगा।

बुखार - 1. काली तुलसी, अदरक, गुड़, हल्दी का रस खराब से खराब जो बुखार किसी से ना उतरे।

(1) काली तुलसी के 15-20 पत्ते पत्थर पीसकर 3-4 काली मिर्च पानी में गर्म करो और ठण्डा होने के बाद घूँट मारकर पियें।

(2) नीम की गिलोय (नीम के पेड़ की एक बेल) काटकर पत्थर पर पीस लो एक गिलास पानी में पानी आधा होने तक गर्म करो और ठण्डा होने के बाद घूँट मारकर पियें, नीम की गिलोय से उतर जाता है' अमृत औषधि' है।

पित्त होता है दस्त लग जाते हैं - जीरे का पानी दें, बच्चों को पित्त के रोग के लिये जायफल घिसकर दें छोटी-बड़ी सौंफ पित्त के रोगों के लिये सबसे अच्छी है।

गोमूत्र - देशी गाय का ताजा मूत्र पाव या आधा कप बिना पानी के पियें।

पित्त - देशी गाय का घी, अजवाईन, काला नमक।

रक्त अल्पता (ANEMIA) - ताजा हरा या सूखा धनिया दोनों की चटनी बनाकर खूब खायें, मूँगफली गुड़ के साथ खायें।

थायराइड (THYROID) :- ताजी हरी धनिया की चटनी बिना नमक मसाले के बनाकर खाओ या ताजा हरी धनिया की चटनी एक गिलास पानी में डालकर सुबह-सुबह खाली पेट घूँट मारकर पियें और शाम को एक गिलास पानी में दो चम्मच सूखा धनिया खूब उबालें फिर ठण्डा करके घूँट मार-मार कर पियें 20-25 दिन में थायराइड निकल जायेगा।

नींद की कमी - गाय का घी गर्म करके नाक में डालें, इससे अच्छी नींद आयेगी, स्मरण शक्ति तेज होगी।

नींद अधिक आती है - चूने का पानी मट्ठा-छाछ में मिलाकर पियें।

हाई ब्लड प्रेशर - नमक बदलें आयोडाइज और फ्री फ्लो नमक ना खायें हमेशा सेंधा (पहाड़ी) या काला नमक ही खाना चाहिये।

रक्त की अम्लता बढ़ी हुई है - क्षारीय चीजें खायें मेथी, गाजर, फल जिसमें रस नहीं होते जैसे-सेव, केला, अमरूद, सब्जी-पालक, बैंगन, लौकी सबसे अधिक क्षारीय है।

लो ब्लड प्रेशर - काला नमक पानी में डालकर दिन में 3-4 बार पियें।

अस्थमा - एक चम्मच दालचीनी शहद के साथ या गुड़ के साथ मसल कर लें और फिर 50 ग्राम नारियल चबा-चबा कर खायें 3 महीने में जड़ से खत्म हो जायेगा।

छाले - बड़ी आँत की सफाई करें सुहागा आँत को सबसे तेजी से साफ करता है। होमियोपैथी में सुहागा (बोरेक्स) नाम से डाईल्यूशन के रूप में मिलता है। 30-200 पोटेंसी की 3 खुराक लें एक बूँद पानी में डालकर तीन हिस्से कर लें एक कप, आधा कप, पाव कप।

सर्दी जुकाम - शहद, देशी गुड़ खायें पानी में चूना मिलाकर पीजिये रात को एक गिलास दूध में हल्दी, सोंठ डालकर पियें, एक चम्मच गाय का घी डालें तो और अच्छा है रात को सोते समय एक-एक बूंद गाय का घी दोनों नाक में डालें।

कफ नाशक - पान का पत्ता, शहद, गुड़ खाइये।

छींक - पानी में चूना मिलाकर पीजिये रात को सोते समय एक-एक बूंद गाय का घी दोनो नाक में डाले।

टॉन्सिल - हल्दी वाला दूध रात में पियें।

बच्चे बिस्तर में पेशाब करते हैं - रात को एक गिलास दूध में 8-10 खजूर के छोटे-छोटे टुकड़े डालकर खूब उबालकर पिलायें। गॉल ब्लेडर में पथरी है तो रोज खाली पेट 6-8 महीना सेब का रस पियें।

मूत्र में - किडनी में पथरी हो तो आधा कप गोमूत्र पीना।

यूरिक एसिड - क्षारीय चीज पियें गोमूत्र पीजिये-सुबह का दूध आँवले के साथ लें गाजर, सेब, दूधी, कद्दूकस चबा-चबाकर खायें।

ठण्डे प्रदेश में जो रहते हैं उनका ब्लड प्रेशर हमेशा कम रहता है, हम गर्म प्रदेश में रहते हैं हमारा ब्लड प्रेशर उनकी अपेक्षा सामान्य से थोड़ा अधिक रहता है।

मुँह में एक लाख ग्रंथियाँ हैं जो दिन रात लार बनाती हैं लार पूर्ण रूप से क्षारीय है पेट में अम्ल बनता है, दोनों के मिलने पर भोजन का पाचन प्रारंभ होता है।

फॉस्फोरस की कमी - गुड़, अमरूद, जामुन, हरे पत्तियों की सब्जी, हरे फल का प्रयोग करें।

सोडियम - काला नमक और सेंधा नमक सबसे अच्छा, पैरालिसिस, ब्रेन हेमरेज में कमी लाता है नमक हमेशा भोजन पकाते समय ही डालें।

दोपहर में - चना, मूँगफली, तिल गुड़ के साथ लें चिक्की भी ले सकते है।

केला-फलों में सबसे अधिक कैल्शियम केले में है। **कैल्शियम** - चूना खायें, पीले केले खायें।

प्रोटीन - उड़द की दाल, मोठ, मूँग की दाल। **विटामिन** - दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी।

सुबह की बासी लार (SALIVA) से उपचार और उसके लाभ।

1. ना भरने वाले घाव भरेंगे।
2. आँखो में लगाने से चश्मे का नम्बर 4-6 महीने में उतर जायेगा।
3. एग्जिमा, सोरायसिस में लार लगाओ, ठीक हो जायेगा।कन्जक्टिवाईटिस (आँखें आना) में बासी लार लगाने पर 1 ही दिन में ठीक हो जायेगा।
4. भेंगापन, मोतियाबिंद, रेटीना की कोई भी तकलीफ, आँखो में पानी आना, आँखे लाल रहना, आँखों में खुजली आना सभी रोग सुबह की बासी लार से ठीक हो जाते हैं।
5. घाव, फोड़े-फुंसी, आँखें त्वचा के रोग, दाद, जले हुये का धब्बा सारे रोग बासी लार से ठीक हो जाते हैं।

सर्प, बिच्छू, कुत्ते के काटने और गोली लगने पर उपचार

सर्प दंश का उपचार - 550 प्रकार के सर्प हैं उनमें 10 सर्प ही विषैले हैं, व्यक्ति सर्प के काटने से नहीं मरता, भय के कारण मरता है। सबसे विषैले सर्प रसल वाईपर, कोप वाईपर, किंग कोबरा आदि आदि हैं सर्प जब काटता है तब विष ऊपर हृदय की तरफ जाता है और सारे शरीर के अंदर उसे फैलने में 2 घण्टे लग जाते हैं उसके बाद ही मृत्यु होती है।

उपचार - सिरिंज के आगे का भाग काट कर सर्प ने जहाँ काटा है वहाँ पर सिरिंज के आगे का भाग रख कर खून खींचे तब काले गहरे रंग का खून निकलेगा जब काले गहरे रंग का खून निकलना बंद हो जाये और रोगी को होश आना प्रारंभ हो जाये तब समझ लें कि विष निकल गया है।

होमियोपैथी में सबसे खराब सर्प के विष की दवा है नाजा - 200 (NAJA- 200) 5 ml एक-एक बूँद 10-10 मिनट के अंतराल पर तीन बार जीभ पर डाल दें।

बिच्छू के काटने पर - होमियोपैथी में बिच्छू के डंक की दवा है सिलिसिया- 200 (SILICEA-200) 5 ml एक-एक बूँद 10-10 मिनट के अंतराल पर तीन बार जीभ पर डाल दें बिच्छू के डंक को बाहर निकालता है यह दवा मिट्टी से बनती है। सिलाई मशीन की सुई घुस कर टूट गई है काँटा घुस गया है काँच घुस गया है मधुमख्खी ने काट लिया है किसी भी प्रकार का डंक या विष हो।

कुत्ते के काटने पर - रेबीज केवल पागल कुत्ते के काटने पर ही होता है, हमारे शरीर में रजिस्टेंस पावर बहुत है कुत्ता अगर पागल नहीं है तो अपना वहम दूर करने के लिये पानी से धोकर केवल हल्दी लगा लीजिये। बंदर के काटने पर भी कर सकते है।

साबुन से कभी ना धोयें सोडियम हाईड्रोक्साईड, कास्टिक सोडा होता है। इससे सूजन आयेगी इंफेक्शन होगा। बाहर के कुत्ते ने घर के कुत्ते को काट लिया है तो दूध में आधा चम्मच हल्दी डाल कर दूध पिला दीजिये या घाव पर हल्दी लगा दीजिये।

गोली लग जाती है बारूद के छर्रे शरीर में घुस जाते हैं तो सिलिसिया-200 (SILICEA 200) 5ml एक-एक बूँद 10-10 मिनट के अंतराल पर तीन बार जीभ पर डाल दें सारे छर्रों को अपने आप बाहर निकालता है। इस दवा की एक्सपाइरी डेट नहीं है लेकिन ढक्कन खुला रहेगा तो उड़ जायेगी, सूर्य की धूप और फ्रिज से बचाना।

कुछ जरुरी जानकारी

भोजन हमेशा पूर्व दिशा या उत्तर दिशा की तरफ मुँह कर के खायें दक्षिण की तरफ मुहँ करके कभी ना खायें, चलें लेकिन खड़े होकर कभी काम ना करें। हमारा शरीर सोने के लिये सबसे अच्छा, फिर बैठने के लिये। चलते समय दोनों पाँव पर बराबर भार पड़ना चाहिये पहले एड़ी, फिर तलवा, फिर पँजा रखें।

पीठ के बल सोना सबसे अच्छा - सर, पीठ, कूल्हे, जँघा, पिण्डली, एड़ी जमीन पर लगनी चाहिये बाँस की चटाई, घास की चटाई पर सोना सबसे अच्छा। दोपहर के भोजन के बाद पहले दायें सोयें फिर बायें सोयें फिर सीधे सोयें, रात में पहले बायें सोयें फिर दायें सोयें, फिर सीधे सोयें। हमेशा जमीन पर सोना, जमीन पर बैठना, जमीन पर पढ़ना ,जमीन पर खाना, जमीन पर मरना। डिलीवरी जमीन पर बैठा कर करें या जमीन पर अर्ध लेटी अवस्था में पैदा हुआ बच्चा ज्यादा स्वस्थ होगा। कोई भी बीमारी शुरुआत में छोटी ही होती है बाद में विराट रुप ले लेती है वात, पित्त, कफ का अपना परिवार है ये अकेले कभी नहीं आते हैं अगर ध्यान नहीं दिया तो ये अपने साथ पूरा परिवार लेकर आते हैं। जानवरों के पास ना लैब है/ना हॉस्पिटल है/ना ही इनके पास

डॉक्टर है फिर भी निरोगी हैं। धरती पर 1 प्रतिशत मनुष्य के पास ये सब है फिर भी वह रोगी है, सप्ताह में एक बार उपवास करने से कई रोग दूर होते हैं। उपवास कैसे करें ?

(1) पूरे दिन गुनगुना पानी पियें उपवास खाली पानी पर सबसे अच्छा है।

(2) केवल फल और कच्ची सब्जी खायें, पका हुआ कुछ नहीं खायें तकलीफ करेगा। वस्तु के पकते ही उपवास के जरुरत का फोलिक एसिड खत्म हो जाता है जो शरीर को अंदर से शुद्ध करने के लिये होता है। उपवास में नमक भी नहीं खा सकते, हमेशा मध्य मार्गी रहें। उपवास करने वालों की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है बीमार कम पड़ते हैं।

जल की शुद्धि - वर्षा का जल वर्ष भर खराब नहीं होता है पत्थर और चूने से टंकी बना कर जल को पूरे वर्ष के लिये एकत्रित करें। वर्षा का जल सबसे अच्छा, वर्षा का जल अमृत है, फिर बहती नदी का पानी जो गलेशियर से निकलती हैं, फिर कुँआ का पानी अच्छा, फिर तालाब का पानी अच्छा, गर्मी में मिट्टी के मटके का पानी पियें, बारिश में ताँबे के बर्तन का पानी पियें और ठंड में सोने-चाँदी के बर्तन का पानी पियें। लोटे से पानी पीना चाहिये क्योंकि सरफेस टेंशन कम होता है। पानी का गुण है सफाई करना। अस्थमा, ब्रोंकाईटिस अस्थमा, साँस, कफ के लिये पानी गर्म करके पियें। प्लास्टिक बंद बोतल का पानी या अन्य चीज कभी नहीं पियें, प्लास्टिक बंद बोतल का पानी स्वास्थ्य के लिये अच्छा नहीं है। किसी भी प्रकार का कोल्ड ड्रिंक ना पियें ये सभी विषैले हैं। डिब्बा बंद किसी भी प्रकार के फलों का रस या पेय ना पियें ताजे फलों का रस, दूध, दही, छाछ, नींबू पानी, आँवले का रस, शरबत पियें।

चार धीमे जहर

1) नमक :- नमक बदल दो, रिफाईण्ड नमक कभी ना खायें बाजार में जो नमक आ रहा है उसके पोषक तत्व रिफाईण्ड करके निकाल लिये जाते हैं। आयोडीन नमक हमेशा ब्लड प्रेशर बढ़ाता है नपुंसकता आती है वीर्य की ताकत कम कर देगा और ब्लड में आवश्यकता से अधिक आयोडीन हो जाता है। एक्स्ट्रा फ्री फ्लो के लिये नमक में से आवश्यक नमी को निकाल लिया जात है और फ्री फ्लो बनाने के लिये उसमें एल्यूमीनियम सिलिकेट डाला जाता है जिससे अस्थमा की समस्या उत्पन्न होती है।

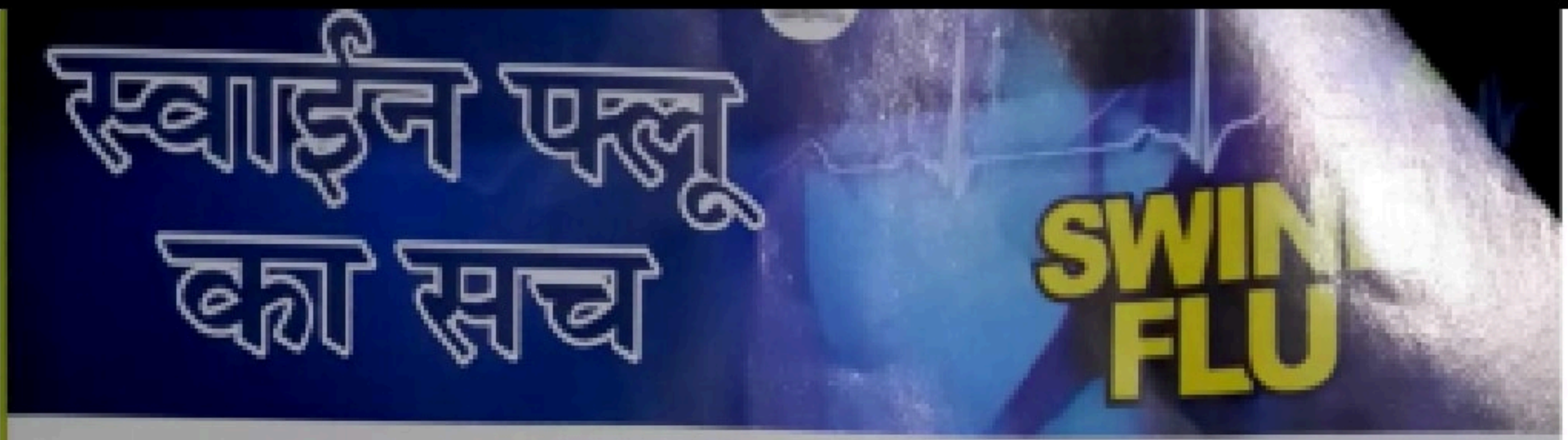
खाने में काला नमक या सेंधा नमक का प्रयोग करें। इसमें सोडियम की मात्रा कम होती है मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम आदि का अनुपात संतुलित होता है। सेंधा नमक शरीर के भीतर के विष को कम करता है और थायराईड, लकवा, मिर्गी आदि रोगों को रोकता है।

2) शक्कर :- शक्कर ना खायें शक्कर छोड़कर कुछ भी खा सकते हैं गुड़, काकवी, बूरा, खाँड़, शक्कर में एक भी पोषक तत्व नहीं है। शक्कर बनते ही फॉस्फोरस खत्म हो जाता है एसिड बनता है हजम भी नहीं होता, चीनी को पचाना पड़ता है। खून को गाढ़ा बनाता है और कॉलेस्ट्रोल बढ़ाता है। सल्फर के बिना शक्कर नहीं बनती और सल्फर पटाखों में इस्तेमाल होता है खाना खाने के बाद आपने शक्कर खाली, तो आपका खाना कभी नहीं पचने देगा और तब आपको 103 बीमारियों की शुरुआत हो जायेगी। कभी सोचा गुड़ 60 रु. शक्कर 35 रु. में मिलती है, कैसे बेचते हैं? वह भी कई दिनों की अतिरिक्त मेहनत और प्रोसेस के बाद बनता है।

3) रिफाईण्ड और डबल रिफाईण्ड तेल :- हमेशा शुद्ध तेल का उपयोग करें, शुद्ध तेल मतलब कच्ची घानी का निकला हो। शुद्ध तेल वात, पित्त और कफ को शान्त रखता है। कच्चा तेल घानी का 240 रु. का मिलता है रिफाईण्ड तेल 120 से 150 रु. का मिलता है, कैसे बेचते हैं? वह भी कई दिनों की मेहनत और प्रोसेस के बाद बनता है। क्योंकि तेल के सारे प्रोटीन तत्व निकाल लिया जाता है और तब आप शुद्ध वस्तु नहीं कचरा खाते हैं। यही रिफाईण्ड और डबल रिफाईण्ड तेल कई रोगों का कारण बनता है। तेल को एक बार गर्म करने पर तेल खत्म हो जाता है रिफाईण्ड तेल को केमिकल डालकर 6-7 बार गर्म किया जाता है और डबल रिफाईण्ड तेल को 12-13 बार गर्म किया जाता है इसमें पॉम तेल भी मिलाया जाता है।

4) मैदा :- मैदा गेहूँ से बनता है मैदा बनाने के लिये मैदे में से सारे आवश्यक फायबर निकाल लिया जाता है जो आपके रक्त को पतला करता है और आपका भोजन पचाता है। मैदा का सेवन कभी नहीं करें नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, पाव रोटी, डबल रोटी, बिस्कुट आदि कभी ना खायें से सब सड़े हुये मैदे से बनते हैं और इसमे जानवरों की चर्बी मिलाई जाती है। मैदे की रोटियाँ भी रबर जैसी होती है मैदा अंतड़ियों में जाकर चिपक जाता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। नूडल्स :- खाने में सबसे कचरा खाद्य सड़ा हुआ मैदा है, 4-5 दिन मैदे को सड़ाते हैं फिर जानवरों की चर्बी और जानवरों के मांस का रस डालते हैं।

स्वाईन फ्लू का सच



यह एक विदेशी बीमारी है जो कि H-1 N-1 वायरस के कारण होती है वह वायरस सुअर में जिंदा रहता है यह वायरस 27 डिग्री से अधिक तापमान पर जीवित नहीं रहता और भारत में तो 35 डिग्री से अधिक तापमान रहता है। यह pig वायरस है जो सुअर का मांस खाते हैं उन्हीं को होता है, भारत में यह बीमारी संभव नहीं है। अगर आपको भय लगता है तो बचाव के लिये निम्न उपाय हैं -

तुलसी और गुड़वेल का काढ़ा 2-3 बार, 2-3 दिन पियें। इसके अलावा होमियोपैथी में ARSENIC ALB-200 10-12/- रूपये की आती है, 1 बूँद सीधे जीभ पर हर आधे घण्टे के बाद 3 बार लेना है कोई साईड इफेक्ट नहीं है। पहले तो स्वाईन फ्लू आयेगा ही नहीं और यदि आयेगा तो 3 दिन में चला जायेगा। इसकी 40 से अधिक दवायें हैं।

हेपेटाईटिस A सामान्य रूप से वर्षा में गंदगी के कारण होता है। हेपेटाईटिस B हिन्दुस्तान में यह बीमारी होती ही नहीं है। फिर भी डॉक्टर द्वारा टीके लगाये जाते हैं। जितनी वेक्सीन लगती है उसका साईड-इफेक्ट बहुत खराब है। अमेरिका में AVN flu के लिये 1816-1818 में वेक्सीन लगाया था। चार करोड़ पचास लाख लोग मरे थे जिन्होंने नहीं लगवाया वे जीवित बचे।

ताकत के लिये अच्छा दिखने के लिये:- गोलियाँ खाते हैं इंजेक्शन लेते हैं, स्टीरॉईड दी जाती है, नपुंसक हो जायेंगे प्रतिरक्षा शक्ति खत्म हो जाती है। गन्ने के रस में, फलों के रस में, दही, छाछ, दाल में चूना डालकर खायें, केला खाइये चना-मूँगफली गुड़ के साथ खायें। खाने के बाद तिल चबाकर खायें ताकत आयेगी स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

कैप्स्यूल जिलेटिन से बनते हैं और जिलेटिन जानवरों की आँत से बनती है। जिम जाकर किसी का वजन आज तक कम नहीं हुआ है बल्कि छोड़ने पर वजन और बढ़ जाता है। दर्द की दवा लगातार खायेंगे तो किडनी-गुर्दे जरूर खराब होगें। पेरासीटामोल (दर्द और बुखार की दवा) ज्यादा खायेंगे तो ब्रेन हैमरेज, लीवर, किडनी खराब होगी। डॉयलिसिस में खून बदलना पड़ता हैं, ब्लड प्रेशर की गोली खाने पर बार-बार पेशाब आयेगा, फिर आपको दुसरी बीमारी आ जायेगी। हार्ट अटैक के समय जो दवा देते हैं वह खून को पतला कर देती है। एक्सीडेंट में मृत्यु इसलिये होती है कि उनका खून ज्यादा बहा क्योंकि दवा खाने से खून पतला हो गया। वरना प्रकृति ने ऐसी व्यवस्था की है खून गाढ़ा होकर स्वत: ही रुक जाता है।

विक्स-ऑयोडेक्स- जहर है। इससे अस्थमा, ब्रोंकायटीस-अस्थमा होता है।

डीयोडेंट से कैंसर होता है।

सौंदर्य चिकित्सा

दूथपेस्ट का इस्तेमाल कभी ना करें। ये सब दूथपेस्ट जानवरों की हड्डियों के पावडर और फ्लोराइड से बनते है। जिससे फ्लोरिसस नाम की बीमारी होती है। भारत के पानी में पहले से ही बहुत फ्लोराइड है। झाग के लिए सिंथेटिक डिटरजेंट डाला जाता है। सोडियम लॉरिल सल्फेट से कॅंसर होता है। ब्रश के साथ मिलकर आपके मसूड़ों को नुकसान पहुँचाता है। सारे दूथपेस्ट एन्टीएनक्लाइन है। लार की क्षमता को कम करते हैं।

दाँत साफ करने के लिए कई तरह के दातुन हैं।

जैसे:-अर्क (मदार), न्यग्रोध (वट), खैर, करंज (डिठोहरी), कुकुम (अर्जुन), नीम, बबूल, महुआ, आम, जामुन आदि वृक्षों के दातुन करने चाहिये। 2) दंत मंजन करें।

3) घर मे बना सकते है:-त्रिफला चूर्ण 100 ग्राम/ मेथी दाने का चूर्ण 50 ग्राम/ काला नमक 2 चम्मच मिलाकर तवे पर भून ले फिर एक डिब्बे में रख कर सुबह-शाम उँगुली से मंजन करें।

4) सरसों का तेल 1/2 कटोरी / पाव चम्मच हल्दी / आधा चम्मच काला नमक मिलाकर सीसी में भर ले, सुबह-शाम मसुड़ो में मालिस करें। मसूड़ों में कभी खून नहीं आवेगा, मसूड़े मजबूत होंगे, मुँह में बदबू नहीं आयेगी। दाँत के हर रोग में फायदेमंद है।

सर्दी में आम, अमरूद, जामुन। बारिश में आम, अर्जुन हर दो-तीन महीनों में अपना दातुन बदलते रहे।

नहाने में साबुन का इस्तेमाल ना करें। साबुन आपकी त्वचा को रुखा और कठोर बनाती हैं।

स्नान के लिये :- पाव कटोरी कच्चा दूध (5-7 चम्मच) में, आधा नींबू निचोड लें दुध गाढा हो जायेगा। शरीर पर साबुन की तरह लगा ले, फिर पानी से नहा लें, त्वचा मुलायम रहेगी व शरीर के अंदर का सारा कचरा दूध नींबू खींच लेगा शरीर स्वस्थ रहेगा और दुर्गंध दूर होगी। शहद और गुलाब जल भी मिला सकते हैं।

2) सप्ताह में एक बार उबटन से नहाना चाहिए:- चने का आटा, मुलतानी मिट्टी, चंदन की लकड़ी का पावडर, दुध नींबू, संतरा आदि से नहायें।

3) काली मिट्टी या मुलतानी मिट्टी शरीर पर लगा कर नहायें। मृत त्वचा जीवित होती है। शरीर के रोग दुर होते हैं। त्वचा चमकदार बनती है।

4) एक चम्मच चूने के पानी में थोड़ा शहद मिलाकर मुँह पर लगा ले 30 मिनट बाद धोले।

5) कच्चे नारियल का पानी चेहरे पर मलने से त्वचा साफ और कांतिपूर्ण बनती है। ऐसे सैंकड़ो नुस्खे हैं, जिससे आपका चेहरा, शरीर, बाल स्वस्थ, सुंदर और चमकीले रहेंगे। इसका कोई साईड इफैक्ट नहीं है। और आपका धन बचेगा।

सर, कान, पाव के तलवे की तेल की मालिश करें, योग और व्यायाम भी करें।